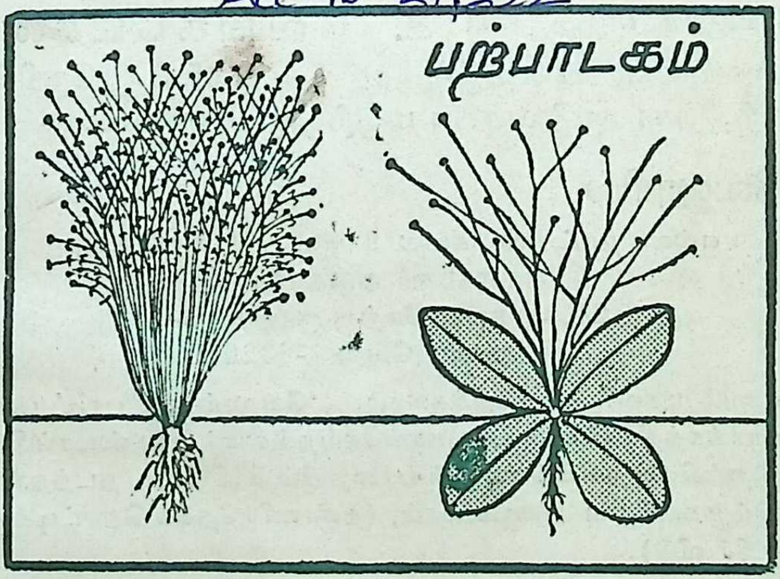
மூலிகைமணி

மலர் 18]   துந்துபி சித்திரை - இதழ் April 1982   [இதழ் 1

ம். ஜி. ஆரின் சத்துணவுத் திட்டத்திற்கு 'மூலிகைமணி' தரும் உணவுப் பட்டியல்



இதய வலிமைக்கு **நம்நாட்டு மூலிகைகள்**

விலை ரூ. 1-50

மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

∴ ஆஸ்துமா, குடற்புண்

∴ ஆண்மைக் குறைபாடுகள்

∴ சர்ம நோய், வெண்மேகம்

∴ இரத்த மூலம், இரத்தசோகை

போன்ற நோய்களால் அவதிப்படுபவர்கள், அவற்றினின்று நிவாரணம் பெற மூலிகைமணி ஆசிரியரும், சித்த மருத்துவ பேராய்வளருமான வேலூர் மருத்துவர் க. வேங்கடேசன், அவர்களை பின்வரும் முகவரியில் நேரில் சந்தித்து ஆலோசனை மருந்தும் பெறலாம்.

வேலூரில்

எல்லா நாட்களில் காலை 9 முதல் இரவு 7 வரை
மூலிகைமணி அலுவலகம்,
24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,
காந்திநகர், வேலூர்-632006.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். 'வேலூர்-காட்பாடி' பஸ் மார்க்கத்தில்(டவுன் பஸ்)காங்கேயநல்லூர் பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கி மேற்கில் செல்லும் பாதையில் 5 நிமிடம் நடந்தால் இம்முகவரியை அடையலாம், (தண்ணீர்தேக்க தொட்டிக்கு எதிர் வீடு).

அஞ்சல் வழி ஆலோசனை

நேரில் வர இயலாதவர்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி 50 காசு அஞ்சல் தலை இணைத்து எழுதினால், ஆலோசனை இலவசமாக வழங்கப்படும்.

உ

விநாயகப் பெருமான் வணக்கம்

கைத்தல நிறைகனி அப்பமொடு அவல் பொரி
கப்பிய கரிமுகன் அடிபேணி

'கற்றிடும் அடியவர் புத்தியில் உறைபவ,
கற்பகம்' எனவினை கடிதேகும்;

மத்தமும் மதியமும் வைத்திடும் அரன்மகன்
மற்பொரு திரள்புய மதயானை

மத்தள வயிறனை உத்தமி புதல்வனை
மட்டவிழ் மலர்கொடு பணிவேனே

முத்தமிழ் அடைவினை முற்படு கிரிதனில்
முற்பட எழுதிய முதல் வோனே

முப்புரம் எரிசெய்த அச்சிவன் உரைரதம்
அச்சது பொடி செய்த அதிதீரா,

அத்துயர் அதுகொடு சுப்பிர மணிபடும்
அப்புனம் அதனிடை இடமாகி

அக்குற மகளுடன் அச்சிறு முருகனை
அக்கணம் மணமருள் பெருமாளே!

— திருப்புகழ்

உ

மூலிகை வளமே!　　　　முருகா　　　　நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே,

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

மலர் 18]　　துந்துபி ஆண்டு—சித்திரை (ஏப்ரல் 82)　　[இதழ் 1

அன்பார்ந்த வாசகர்கட்கு,

பணிவார்ந்த வணக்கம்!

கடந்த இதழில் அறிவித்தவாறு இனி, சித்திரை இதழ் தொடக்கம் — 'மூலிகை மணி' க்கு 18வது ஆண்டாக மலர்கின்றது. வேலூரிலிருந்து மீண்டும் இயங்க ஆரம்பித்துள்ளதால், 'மூலிகை மணி' புதிய தெம்புடன் வெளிவருவதற்குரிய ஆற்றலைப் படிப்படியே பெற்று, நலவாழ்வுப் பணிக்கு அயராது சேவையை அளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

17 ஆண்டுகட்கு முன் அமரர் கண்ணப்பர் அடிகோலிய சித்த மருத்துவ மறுமலர்ச்சி - இன்று பல்வேறு நிலைகளிலும் எழுச்சி பெற்று வருகிறது. இவ் எழுச்சிக்கு ஊன்றுகோலாய், தூண்டுகோலாய், 'மூலிகை மணியின்' பணிகள் அமைந்துள்ளன என்பதை வாசகர்கள் நன்கறிவர்.

18 ஆம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இப் பொன்னான நேரத்தில் மீண்டும் 'மூலிகை மணி' பயன் கருதாது - தடைகளையெல்லாம் தகர்த்து-

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு உரிய அனைத்து பணிகளையும் முன்னின்று நடத்தும் என்பதை உறுதியுடன் கூறுகின்றது.

ஃ　ஃ

ஆன்ம நேய ஆசிரியர்

அமரர் கண்ணப்பரின்

அடிச்சுவட்டில் ...

மூலிகைமணிக்கு இவ்விதழிலிருந்து 18-வது ஆண்டு பிறக்கின்றது. கடந்த 17 ஆண்டுகளில் இவ்விதழ் ஆற்றிய பணிகளை ஆராய்ந்தால் அது ஒரு 'டாக்டர்' பட்டத்திற்கென அமையத்தக்க ஆய்வாக அமையும். பல்கலைக் கழகங்களில் பலர் ஒன்று கூடி செய்யக் கூடிய அரிய-பெரிய பணிகளை - அமரர் கண்ணப்பர், G. D. நாயுடு அவர்கள் குறிப்பிட்டதுபோல் தனிமனிதனாக இருந்து மூலிகைமணி மூலம் சாதித்துள்ளார். அவருக்குப்பின் அவரது அடிச்சுவட்டில், மூலிகைமணி தளராமல் மேலும் சிறக்கப்பாடுபட்டு வருகிறது.

உலகில் வேறெந்த நாட்டிலும், மொழியிலும், மூலிகைகளுக்கென ஒரு பத்திரிகை நடத்தப்படவில்லை; அதிலும் தொடர்ந்து 17 ஆண்டுகளாக வெளி வருவது வியக்கத் தக்க சாதனையாகும். மற்ற நாடுகளில் இப்படிப்பட்ட சாதனைகளை அரசாட்சியும், அறநிலையங்களும் போற்றிப் பாராட்டி வளர போதிய ஊக்கமும், வசதிகளும் செய்து தருவார்கள். ஆனால் நம் தமிழ்நாட்டில் அவ்வாறெல்லாம் எதிர்பார்ப்பது பலத்த ஏமாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் என்பதில் சில கசப்பான அனுபவங்களே நமக்கு ஏற்பட்டுள்ளன.

17 ஆண்டுகளாக எழுத்துத்துறை மூலமும், மருத்துவம் செய்வதன் மூலமும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு உரமாக விளங்கிய 'மூலிகை மணி' - இவ்வாண்டு முதல் சில புதிய துறைகளில் அடியெடுத்து வைக்கத் திட்டமிட்டு வருகிறது.

சித்த மருத்துவத்துக்கு என்று ஒரு கல்லூரியை வேலூரில் அமைத்து அதன் மூலம், எளியவர்க்கும், மூலிகை அறிவைப் பரப்ப வேண்டும் என்பதில் அமரர் கண்ணப்பர் தணியாத ஆசை கொண்டிருந்தார். அதன் காரணமாக 'மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சியையும்' தொடங்கினுர். அது முழுமை பெற்று இயங்குவதற்குள் 'காலன்' அவரை அபகரித்து விட்டான். என்றுலும் அவரது அடிச்சுவட்டில் தொடர்ந்து செயல்படும் 'மூலிகைமணி' - அவருடைய அவாவினை நிறைவேற்றும் வகையில்,

வரும் 7—7—82 முதல் வேலூரில்

கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் என்ற பெயரில் 'ஆய்வு மையம்' ஒன்றினை தொடங்குகின்றது. இதன் முதற் பணியாக, அமரர் கண்ணப்பர் தொடங்கிய **மூலிகை மருத்துவப்** பயிற்சியை விரிவாகப் புதுப்பித்து,

அஞ்சல் வழி சித்த மருத்துவப் பயிற்சி

என்ற பாடப்பயிற்சியாக உருவாக்கி அனைவருக்கும் எளிய தமிழில் கற்பிக்கும். இதற்கான ஆயத்தப் பணிகளை அனைத்தும் முடிவுற்ற நிலையில், இதனை அறிவிப்பாக, 'மூலிகைமணி' வெளியிடுகின்றது. இதன் மூலம் புதிய பல சித்த மருத்துவப் பரம்பரைகள் தமிழகமெங்கும் உருவாகும். இதனைத் தொடர்ந்து, அடுத்து வரும் ஆண்டுகளில்,

Diploma in Siddha Pharmacy
Degree in Siddha Science
Post graduate Studies in Siddha Medicine

போன்ற உயர் ஆராய்ச்சிப் படிப்புகள் உருவாக்கப் பெற்று 10 ஆண்டுகளில் தமிழகத்திலேயே சிறப்புற்ற 'உயர்மட்ட சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையமாக' உருவாக்கத்தக்க அடித் தளங்கள் இவ்வாண்டு முதல் இயங்க ஆரம்பித்துள்ளன.

காலமும், சூழ்நிலையும், ஆட்சி அமைப்புகளும் சாதக மாக உருவாகி வரும் இவ் அரிய நேரத்தைப் பயன்படுத்தி

கண்ணப்பரின்
சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்

உலக அரங்கில் உன்னதமான ஆராய்ச்சி மையமாகத் திகழத்தக்க வகையில் 'மூலிகைமணி' யின் திட்டங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

17 ஆண்டுகால அனுபவத்தின் பின்னணியில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இத்திட்டங்களை செயல்படுத்த வேண்டிய நேரம் நெருங்கி விட்டதை உணர்ந்தே இதனை அறிவித்துள்ளேன். இப்பணியை 'மூலிகைமணி' தவிர்த்து வேறெவரும் துணிந்து செயல்படுத்த முடியாது. காரணம், பரம்பரை அனுபவமும், இக்கால ஆராய்ச்சி நோக்கும், ஆழ்ந்த தமிழ்ப் புலமையும் தேவைப்படும் ஒரு சிக்கலான துறை சித்தமருத்துவத்துறை. இவைஅனைத்திலும் ஈடுபாடும் அறிவாற்றலும் கொண்டவர்களை ஒருங்கிணைத்து செயற் படுத்தும் திறன் இன்றைய நிலையில் 'மூலிகைமணி'க்கு மட்டுமே உள்ளது.

எனவே, இதுவரை மூலிகைமணி ஆற்றிய பணிகள் ஒரு வகையில்,

Theory of Siddha Medicine போன்றவையாகும்.

இனி அடுத்து வரும் 10 ஆண்டுகளில் ஆற்ற இருக்கும் பணிகள்

Practice in Siddha Medicine போன்றதாகும்.

இவ்அரிய பணிகளை மிகப்பெரிய சாதனையாகச் செய்து காட்டும் வகையில் வரும் 7-7-82 அன்று வேலூரில் அமரர் கண்ணப்பர் வாழ்ந்த-வலம் வந்த 'மூலிகைமணி தோட்டத்தில் அவர் அடிச்சுவட்டில் நடை பயிலும் யான் அவரின் கனவுகளை நனவாக்கும் வகையில்

கண்ணப்பரின்

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தினை

தொடங்கத் திட்டமிட்டு அதற்குரிய ஏற்பாடுகளையும் செய்து விட்டேன்.

வழக்கம் போல் 'மூலிகைமணி' வாசகர்கள் இம்முயற்சி வெற்றி பெற தமது நல் ஆதரவுகளையும், வாழ்த்துகளையும் வழங்க வேண்டுகிறேன். நிச்சயமாக இதற்காக ஏதும் நன்கொடைகள் கேட்கப் போவதில்லை.

மூலிகைமணியின் பயன் கருதா பணிகள் தடையின்றி வெற்றிபெற வாசகர்களே! ஒரு நிமிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்!! அதுவே எனது வேண்டுகோள்.

மக்கள் மன்றத்தில் ஒலித்த 'மூலிகை மணி'யின் பணிகள் இனி 'ஆராய்ச்சி அரங்கில்' ஒலிக்க-

கண்ணப்பரின்

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் 7-7-82 அன்று

உதயமாகின்றது. உங்கள் ஆதரவால் - பிரார்த்தனையால் அது உலக அரங்கில் உன்னத இடம் பிடிக்கட்டும்!

வாழ்க மூலிகை மன்னர் புகழ்!

அன்பன்

க. வேங்கடேசன்

ஆசிரியர், மூலிகைமணி

அஞ்சல்வழி சித்த மருத்துவப் பயிற்சி

மூலிகைமணி வரும் 7-7-82 முதல் அஞ்சல்வழி சித்த மருத்துவப் பயிற்சியை நடத்தத் தொடங்குகின்றது ஆர்வமுள்ள எழுதப் படிக்கத் தெரிந்த எவரும் இப்பயிற்சியில் சேரலாம்.

ஃ ஓராண்டுக் காலம் நடத்தப்பெறும் இப்பயிற்சியில் 12 பாடங்கள் அனுப்பப்படும்,

ஃ ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை வீதம் இரண்டு நேரடிப் பயிற்சி முகாம்கள் நடத்தப்பெறும்.

ஃ 100-க்குக் குறையாத மூலிகைகளை நேரடியாக அடையாளம் காணுதல்

ஃ கடை மருந்துகளை இனம் காணல் அவற்றின் சுத்தி முறைகளை அறிதல்.

ஃ கற்கம், சூரணம், மாத்திரை, பற்பம், செந்தூரம், இளகம், தைலம், ஆகியவற்றை செய்யும் பயிற்சி முறைகள்

ஆகியவற்றுடன்

20 நோய்களுக்குரிய சித்த மருந்துகளை நோயின் கணிப்பு முறைகள், குறி குணங்கள், நாடிபார்க்கும் முறை மருந்து நிர்ணயித்தல், போன்றவற்றுடன் நேரடியாக விளக்குதல்.

சிறப்புப் பயிற்சிகளாக

உணவு மருத்துவம் (Diet Therapy)
இயற்கை மருத்துவம் (Nature Cure)
யோகாசன முறைகள் (Yoga Therapy)
முதலுதவி (First Aid)

ஆகியவையும் இப் பயிற்சியில் கற்பிக்கப்படும். குறைந்த கட்டணத்தில் நிறைந்த ஆதார பூர்வமான பயிற்சிகளை இப்பயிற்சியில் பெறலாம்.

RIMP தேர்வுக்கு செல்வோர் கவனிக்க

தமிழ்நாடு அரசின் RIMP பதிவு பெற விண்ணப்பத் திருக்கும் பரம்பரை மருத்துவர்க்குரிய,

எழுத்துத் தேர்வு
வாய்மொழித் தேர்வுக்குரிய

பாட திட்டங்களை முழுமையாக கற்பிக்கும் வகையில் இப் பயிற்சி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுக்கு விண்ணப்பித்தவர்கள் சித்த மருத்துவ அறிவை நிறைவாகப் பெற உதவும் இப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறவும்.

விவரங்கட்கும் - விண்ணப்பத்திற்கும் :

ரூ. 2/- ஸ்டாம்ப் இணைத்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும்.

கண்ணப்பரின்
சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்
'மூலிகைமணி தோட்டம்'
4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி
சலவன்பேட்டை, வேலூர்-632001.

எம். ஜி. ஆரின் சத்துணவுத் திட்டம்

மூலிகைமணி தரும் உணவுப்பட்டியல்

'வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்' என்று வருந்திய வள்ளலார், வறியவர்க்கு உணவளிப்பதை பெரும் புண்ணியமாகவும், கடமையாகவும் போற்றினர். ஆட்சியில் அமர்வோர் வரிபோடுவதைப் ப்ற்றியும், அரசாங்கத்தின் வருமானத்தைப் பெருக்குவதைப் பற்றியுமே நினைத்துப் 'பட்ஜெட்' தாயாரிக்கப்படும் இந்த 'வியாபார ஆட்சியுகத்தில்' மாண்புமிகு முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள்,

வீதியோரத்திலும், குடிசையிலும், வெட்டவெளியிலும், பசியால் வாடும் இளம் சிறுர்களின் வயிற்றுப் பசியைப் போக்கிட வயிரார உணவு அளிக்கும் திட்டத்தை அளித்துள்ளார். வள்ளலார் இன்றிருந்தால், வாயார வாழ்த்துப் பாடியிருப்பார். வள்ளுவர் 'இலவச உணவு' என்றெரு அதிகாரமே எழுதியிருப்பார் இந்தியாவில் வேறெந்த முதல்வரும் சிந்திக்காத திட்டம்; இனி அவர்களும் செயல்படுத்தப்பட வேண்டிய முக்கிய திட்டமாக எம். ஜி. ஆரின் சத்துணவுத்திட்டம் அமைந்துள்ளது, எதிர்கால வரலாற்றுப் பாடநூல்களில், எம். ஜி. ஆர். ஆட்சியின் மிக உன்னதமான திட்டமாக இது பொன்னெழுத்துக்களால் போற்றப்படும். யுனெஸ்கோ போன்ற உலகளாவிய நிறுவனங்கள் மட்டுமே நிர்வகிக்க கூடிய இவ் அரிய திட்டத்தினை மாண்புமிகு முதல்வர் அறிவித்திருப்பது அவரது மனிதாபிமான குணத்தையும் துணிச்சலையும் காட்டுகின்றது.

'அற்ருர் அழிபசி தீர்த்தல்' என்ற குறள், எம். ஜி. ஆர். அவர்களின் இந்தத் திட்டத்தால் புதிய விளக்கம் பெறுகிறது 'தனியொருவனுக்கு உணவில்லையேல் ஜகத்தினை அழித்திடுவோம், என்று உரிமைக்குரல் கொடுத்த பாரதியின் நூற்ருண்டு விழா ஆண்டில்,

பாரதிக்குச் செலுத்தும் மிகச் சிறந்த Practical லான நிலையான அஞ்சலி "எம். ஜி. ஆரின் இலவச சத்துணவுத்திட்டம்" என்ருல் மிகையல்ல எம். ஜி. ஆரின் இந்தத் திட்டத்தினை 'மூலிகை மணி' மனமுவந்து வரவேற்கின்றது. 'தாயினும் பரிந்து சத்துணவு ஊட்டும்' எம். ஜி. ஆரின் கருணை உள்ளத்தினை நல்லுள்ளம் கொண்டோர் எவரும் பாராட்டுவர்.

மூலிகைமணி தரும் சத்துணவுப் பட்டியல்

சத்துணவாக அமையத்தக்க உணவுப் பட்டியலைப் பின் வருமாறு. 'மூலிகைமணி' கருத்துரைக்கின்றது. 5 முதல் 10-வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு இன்றியமையாது தேவைப் படும் சத்துணவுகள் ஈண்டு பட்டியலாகத் தரப்படுகின்றது. குறைந்த செலவில் நிறைந்த சத்தினை அளிக்கவல்ல இவ்வுணவுப் பட்டியலை முதல்வர் படித்து சத்துணவு திட்டத்தில் சேர்க்குமாறு 'மூலிகைமணி' கேட்டுக் கொள் கின்றது.

காலை உணவு :

கேழ்வரகுக் கஞ்சி, அரிசி நொய் + பாசிபருப்பு கலந்த பொங்கல் கோதுமை ரவையால் தயாரிக்கப்படும் உப்புமா இட்லி, போன்றவற்றில் ஏதாவதொன்று தரலாம்.

காபிக்குப் பதில், சோயாபீன்ஸ் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட பால் வாரம் 2 நாட்கள் தரலாம்.

பகல் உணவு :

கீரைகள் : முருங்கைக்கீரை வாரம் 2 நாட்கள்

அகத்திக்கீரை வாரம் 1 நாள்

சிறுகீரை, அரைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, மணத் தக்காளி கீரை-ஆகியன வாரம் 1 நாள் வீதம் தரலாம். எப்படியும் ஏதாவது ஒரு கீரையை கால் கப் அளவாவது கட்டாயமாகத் தர வேண்டும்.

காய் கறி :

காரட், பீட்ரூட் கலந்த பொறியல் அன்ருடம் சேர்க்கலாம். வெண்டைக்காய் வாரம் 1 நாள், உருளைக் கிழங்கு வாரம் 2 நாள், பூசணிக்காய், வாழைத்தண்டு, நூக்கல், கோசு, முள்ளங்கி, வாழைக்காய், ஆகிய வற்றில் தினம் ஒரு காய் வீதம் பொறியல், குழம்பு கூட்டு, அவியல் என்று ஏதாவது ஒரு வகையில் சமைத்துக் கொடுக் கலாம். பாசிப் பருப்பு மூலம் சாம்பார், மசியல் செய்து அளிக்கலாம்,

மாலை நேரத்தில்

வாரத்திற்கு ஒருநாள் மொச்சை, கடலை, பட்டாணி, சோயாபீன்ஸ், போன்றவற்ருல் தயாரிக்கப்பட்ட சுண்டல் சிறிது தரலாம், அல்லது, **வேர்க்கடலை** 1அவுன்ஸ் வாரம் 2 நாள் தரலாம்.

மக்காச்சோளம், கரும்பு போன்றவற்றையும் சீசன் நேரத்தில் அவ்வப்போது தரலாம்.

இரவு உணவு

இரவில் சப்பாத்தி, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு ஆகிய வற்ருல் தயாரிக்கப்பட்ட அடை ஆகியவற்றுடன், கொத்து மல்லி புதின துவையல் கொடுக்கலாம். வாரம் மூன்று நாட்கள் இவற்றையும் மீதி நான்கு நாட்கள் அரிசி சோற்றையும் அளிக்கலாம் இரவில் மிளகு ரசம் சுண்டை வற்றல் குழம்பு ஆகியவற்றை அளிப்பது சீரணத்திற்கும், வயிற்றில் பூச்சி சேராமலும் தடுக்க உதவும். முடிந்தால் வாழைப்பழம் (அ) பப்பாளிப்பழம் கொடுப்பது நல்லது.

இந்தச் சத்துணவுப் பட்டியல் குறைந்த செலவு கொண்டதாகும். ஆனல் நிறைந்த வளர்ச்சிக்குதவும் அனைத்துச் சத்துப் பொருட்களையும் இப்பட்டியல் கொண் டுள்ளது.

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்
ஆசிரியர், மூலிகைமணி

நோயும் மருந்தும்

கேள்வி - பதில்

கேள்வி : ஐயா, 'பற்பாடகம்' மூலிகையினை அடையாளம் காணும் வகையில் படம் வெளியிட்டால் உதவியாக இருக்கும் அதன் சிறப்பான மருத்துவக் குணத்தையும் விளக்கவும் !

பதில் : இவ் இதழ் அட்டையில் 'பற்பாடகம்' படம் காண்க. பசுமையாக இருக்கும் போது உள்ள படமும் உலர்ந்தால் காணப் படும் படமும் அருகருகே வரையப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு Anti-Septic மூலிகை ஆகும். காய்ச்சல், குளிர் காய்ச்சல் போன்றவை வந்தால், கண்டங்கத்திரி, பற்பாடகம் - இரண்டையும் கஷாயம் செய்து காலை, மாலை இருவேளை குடிக்க 2 நாட்களில் காய்ச்சல் தணியும்.

கேள்வி : ஐயா எனக்கு சொட்டு மூத்திர தொல்லைஉள்ளது. சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சலாகவும் உள்ளது. எளிய சிகிச்சை ஒன்று கூறுங்கள்.

பதில் : உடனடியாக ஒரு இளநீர் குடியுங்கள். மோர் அதிகமாக பருகுங்கள். இரண்டு புளியங் கொட்டையை தோலுடன் வாயி லிட்டு சிறுக மென்று தின்றுல் உபாதைகள் யாவும் நீங்கும்.

கேள்வி : ஐயா, எனக்கு மூல வியாதி ஆரம்பித்து உள்ளது இதை உணவு முறையாமல் கட்டுப்படுத்த இயலுமா ?

பதில் : நன்ருகக் கேட்டீர்கள் ! நோய்களில் பாதி மருந்தின் உதவி யாலும் மீதி உணவாலும்தான் சரியாகிறது. மூல வியாதிக்கு கல்யாண பூசணிக்காய் கார் கருணை, வெந்தயக்கீரை துத்திக்கீரை, வாழைத்தண்டு மாங்கொட்டை முதலிய பதார்த்தங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை காரம், புளி அதிகம் சேர்க்காமல் சமைத்து தினசரி உணவில் சேர்த்துவர மூல நோயின் கடுமை குறையும்.

கேள்வி : ஐயா, சர்க்கரை வியாதிக்கு பொதுவாக எந்தெந்த கீரைகளைக் உணவில் சேர்க்கலாம்.

பதில் : நீரிழிவு நோய்க்கு நீர் ஆரைக்கீரை தினசரியும் சக்கரவர்த்திக் கீரை, முருங்கைக் கீரை இவற்றை வாரத்தில் இருமுறை உணவில் சேர்க்கலாம்.

கேள்வி ; ஐயா, என்னுடைய நெற்றியில் பொட்டு வைக்குமிடத்தில் அரிப்பு ஏற்பட்டு அதை சொரிந்து விட ரணமாகி நீர் கசிந்து வருகிறது. இதற்கு ஒரு சிகிச்சை முறை சொல்லுங்கள் !

பதில் : புடவைக்கு மாட்சாக கண்ட கலர் சாந்துகளையும் மட்ட மான குங்குமங்களையும் வாங்கி பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தொல்லை இது. வில்வ மரக்கட்டையை சந்தனக் கல்லில் உறைத்து வருகின்ற விழுதை மேற்படி இடத்தில் தடவி வர ரணம் ஆறி தழும்பு மறையும்.

கேள்வி : ஐயா ! என் தாத்தாவிற்கு சிறு நீரகத்தில் கல் உள்ளது என்று கூறுகிறார்கள். அவருக்கு ஆபரேஷன் செய்துக் கொள்வதில் விருப்பம் இல்லை. எளிய உணவு முறை ஏதேனும் இருப்பின் தெரிவிக்கவும்.

பதில் : சிறு நீரகத்தில் கல் அல்லது சிறுநீரகக் கோளாறு எதுவாக இருப்பினும் வாழைத் தண்டினை தினசரி உணவில் கூட்டு, பொரியல் குழம்பு என்று ஏதாவது ஒரு வகையில் தவறாது உண்டு வரவும். அத்துடன் சிறுகீரையை நெய் சேர்த்து பொரியலாக்கி தினசரி உண்டு வர ரண சிகிச்சை அவசியமில்லாமல் போகும்.

கேள்வி : ஐயா ! என் குழந்தைக்கு பசியே எடுப்பதில்லை. எது கொடுத்தாலும் உண்பதில்லை. நல்ல பசி உண்டாக ஒரு மருந்து முறை கூறுங்கள்.

பதில் : அம்மா ! முதலில் குழந்தையின் மலத்தை பரிசோதனைக்கு அனுப்பி பூச்சிகள் இருக்கின்றனவா என்று கவனியுங்கள். இனிப்பு வகைகள் நீக்கவும். ஓமம் 30 கிராம், குரோசானி ஓமம் 30 கிராம் நாய் கடுகு 30 கிராம் தனித் தனியாக இடித்துத்தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 50 கிராம் பனை வெல்லத்தினை சேர்த்து பிசைந்து மிளகளவு காலை மாலை கொடுத்து வர நல்ல பசி உண்டாகும்.

கேள்வி : ஐயா என்னை மொட்டை மாடியில் படுக்க வேண்டாம் என்று என் தாயார் கூறுகிறார்கள். இதனால் ஏதும் கெடுதலுண்டா ?

பதில் : தம்பி திறந்த வெளியில் சற்று நேரம் காற்றோட படுப்பதால் கெடுதல் ஏதுமில்லை. ஆனால் இரவு முழுக்க திறந்த வெளியில் படுத்துறங்குவதால் நம் உடல் தாதுக்களும் நரம்புகளும் பாதிக்கப் படும்.

கேள்வி : ஐயா, உடம்பில் நோய் தடுப்பாற்றலை வளர்க்கும் உணவுப் பொருட்கள் எவை கூறுங்கள்.

பதில் : கீரைகளில் அகத்திக்கீரை சுண்டைக்காய், நெய்சட்டிக்கீரை வேளைக்கீரை, மணலிக்கீரை, சிறுகீரை போன்றவைகளும், பழங் களில் எலுமிச்சம்பழம் அன்னாசி சப்போட்டா, பப்பாளி போன்றவை யும் மாங்கொட்டையின் பருப்பும் நெல்லிக்காய் விளாம்பழம் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை வளர்ப்பனவாம்.

கேள்வி : ஐயா எனக்கு வயது 19. பெண் மாநிறம். நல்ல நிறமடைய வழி உண்டா ?

பதில் : திரிந்து போன தயிர் அல்லது பால் ஏட்டுடன் எலுமிச்சம் பழரசத்தை கலந்து முகத்தில் பூசி 10 நிமிடம் கழித்து கழுவிவிட வேண்டும். இது போல தினசரி செய்து வர முகம் நிறம் மாறி ஒளிரும்.

கேள்வி : ஐயா, வெங்காயம் ஏன் 'சமையல் அறையின் ராணி' என அழைக்கப்படுகிறது,

பதில் : சமையல் குறிப்பில் இடம் பெற வேண்டிய கேள்வி இருப்பினும் கூட வெங்காயத்தின் மருத்துவப் பயன்களைக் கூறு கிறேன்.

பச்சை வெங்காயம் பெண்கட்கு ருது காலத்தில் ஏற்படும் உதிர சிக்கலை நீக்கும். சிறுநீரை பெருக்கும். தயிரும், உப்பும் சேர்த்து உண்ண பித்தம் தணியும் ரத்த அழுத்தம் சமன்படும். நெய்விட்டு வதக்கி சோற்றுடன் பிசைந்து உண்டால் உடன் சூடு தணியும். மூலச்சூடு குறையும். வெங்காய சாற்றை அளவாக உண்டுவர புகை பிடிப்பதால் உடம்பில் ஏறிய நஞ்சு மாறும். சிறு சிறு பூச்சிக்கடி, வண்டுக்கடி, தேள்கடி இவற்றிற்கு கடிவாயில் வெங்காயத்தை இரண்டாக வெட்டி தேய்க்க கருப்பு குறையும். மயக்கமுற்றவர்கட்கு வெங்காயத்தை நறுக்கி முகர வைத்தால் மயக்கம் தெளியும். இத்தனை பயன்தரும் வெங்காயத்தை திறந்து வைக்காமல் மூடி வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் முழு பயனும் பெறலாம்.

ஆராய்ச்சித் தொடர் கட்டுரை 2



மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள்

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்

வெண் குஷ்டம் என்பது நோயல்ல ?

குறிப்பு : 'வெண் குஷ்டம்' என்று தவருக நம்மிடையே பழக்கம் காரணமாக அமைந்துவிட்ட இப்பெயரை மாற்றி இனி 'வெண் மேகம்' என்றே குறிப்பிடப் படும்.

வெண்மேகம் பற்றி இக்கால ஆய்வாளர் கருத்துகள் :

மூன்று வகையான தோல் நிறமிழப்பு நோய்கள் (Depigmented disorders) உள்ளன.

உடம்பு முழுதும் தலைமுடி, கண் இமை, கருமணி இவைகள் உள்பட அனைத்தும் நிறமற்று வெளுத்திருக்கும். இதனை முழு வெண்மை நோய் (Albinism) என்பர். இதற்கு மருந்தும் சிகிச்சையும் கிடையாது பரம்பரை நோய் ஆகும்.

பிறவிக்கோளாருக இல்லாமல், சிறு வயதிலோ, அல்லது எந்த வயதிலும் வரக்கூடியது வெண்மை தோல் நோய் (Leukodarma) தோலின் மேற்பரப்புகளில் காரணமாக தோல் வெளுத்திருக்கும். இதனையும் குணப் படுத்துவது அரிது.

வெண் குஷ்டம் :

(vitiligo) இது முன்னர் கூறிய இரு நோய்களின்றும் முற்றிலும் மாறுபட்டதாகும். பிறவிக் கோளாறு அல்ல. சருமத்தில் சிற்சில இடங்களில் புள்ளிகளாகவும் திட்டு திட்டாகவும் வெண்மையாகவும் ரோஸ் கலரிலும் காணப் படுவதே வெண் குஷ்டம் எனப்படும்.

'வெண்குஷ்டம்' என்று நாம் இந்த நோய்க்குப் பெயரே தவருக வைத்திருக்கின்ரேம். குஷ்டத்திற்கும் இதற்கும் தொடர்பே இல்லே. குஷ்டத்தைப் போல் இது ஒட்டுவார் ஒட்டிஇல்லே. கி. பி. 1714 ஆம் ஆண்டில் டாக்டர் டேனியல் டர்னர்தான் இதனைக் கண்டு பிடித்து விவரித்தவர். 1868 ஆம் ஆண்டில் அடிசன் என்பவர் இது ஒரு நிறமாற்றமே என்று அறிவுறுத்தினுர். எந்த வயதினரையும், ஆண் பெண் இருபாலரையும் பாதிக்கின்றது.

நோயின் காரணம் :

இந்த நோய் வருவதற்குரிய திட்டவட்டமான காரணம் ஏதுமில்லே. ஆனுல் பரம்பரையாக வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன. இந்நோய் வருவதற்கு உதவியாக இருக்கும்

சில காரணங்கள் பின்வருமாறு :

1 திடமான ஒரு பொருளால் அடிபடுதல்

2 நாம் உபயோகிக்கும் இரசாயனப் பொருள்கள்

3 மனக் கோளாறுகள்

4 தீப்புண் பட்டு அதன் முலமும் வரும்.

5 வேட்டி, பாவாடை போன்றவற்றை இறுகக் கட்டுதல்

6 சர்க்கரை வியாதி இருத்தல்

7 தைராய்டு சுரப்பி சரிவர வேலே செய்யாமை

8 பல்லின் ஈறுகளில் கீழ், தொண்டைப்புண், பால் வினே நோய், வயிற்றில் புழு பூச்சி நீண்ட நாட்களாக தங்குதல்

9 இரத்த சோகை நோய் போன்ற காரணங்களாலும் இந்நிற மாற்றம் காணப்படுவதாக இன்றைய ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்ருர்கள்

—தொடரும்

மகளிர் அழகுக் குறிப்புகள்

கண்களின் பராமரிப்பும் பாதுகாப்பும்

ருக்மணி வேங்கடேசன்,

கண்ணுக்கு நல்லெண்ணெய் விட்டு கண்ணை கசக்கி எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யும் பழக்கம் நம் முன்னோர் கண்டு பிடித்ததாகும். நாம் பயன்படுத்தும் எண்ணெய் மிகவும் சுத்தமாக உள்ளதா என்றும், கண்களுக்கு எண்ணெய் விட்டு கசக்குபவருக்கு நகங்கள் பெரியதாக இல்லாமல் இருக்கிறதா என்றும் பார்க்க வேண்டும். சுத்தமான நல்லெண்ணெய் இருதுளிகளை கண்ணில் விட்டு பேசாமல் படுத்திருந்தாலே போதும். கசக்க வேண்டியதில்லை

கண்களில் தூசிவிழும் போது கண்களைக் கசக்காமல் குளிர்ந்த நீரில் கண்ணைக் கழுவி விட வேண்டும் இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் வெள்ளரிக்காயை ஒரு ரூபாய் நாணயம் போல் வில்லையாக வெட்டி இரு கண் மீதும் வைத்து ஓய்வு எடுக்கலாம். இவ்வாறு செய்வதால் கண்களைச் சுற்றியுள்ள கருவளையம் (கருமை நிறம்) மறைவதோடன்றி கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். பன்னீரில் நனைத்த மெல்லிய துணி அல்லது பஞ்சு கூட இதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

வாரம் ஒருநாள் ஒரு துளி தூய்மையான விளக்கெண்ணெய் அல்லது சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் கண்களில் விட்டுவர கண்கள் ஒளி பெறும்.

கண்ணுக்கு மையிடும் வழக்கமுள்ள மகளிர் கண்ட கண்ட மைகளை வாங்கி கண்ணைக் கெடுத்துக் கொள்வதை விட வீட்டிலேயே 'கரிசலாங்கண்ணி மை' தயாரித்து பயன்படுத்தலாம். வேலை கொஞ்சம் அதிகமே தவிர கண்கட்கு மிகப் பாதுகாப்பான அஞ்சனம் இது ஒன்றேயாகும். இம்முறை அமரர் கண்ணப்பரின் கைமுறை அனுபவ மருந்தாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி மை தயாரிக்கும் முறை :

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலைகளைப் பறித்து அலசி இடித்து அதன் சாற்றை மெல்லிய வெள்ளையான பருத்தித் துணியில் நனைத்து எடுத்து நிழலில் காய வைத்து காய்ந்ததும் சுத்தமான விளக்கெண்ணெயில் நனைத்து தோய்த்து அகல் விளக்கில் விளக்கெண்ணெய் விட்டு எரிய வைத்தால் வரும் புகையை சுத்தமான சோற்றுக் கற்றாழை மடலில் பிடித்து வைத்து கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் விட்டு குழைக்க மை தயார். இதனைக் கண்ணாடிக் குப்பியில் சேமித்து வைத்து அன்றாடம் பயன்படுத்த கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும் பார்வைத் தெளிவும், அழகும் கிட்டும்.

நலவாழ்வு தரும் 
யோகாசனங்கள்

யோக விசாரதா பேராசிரியர் : O. R. ஸ்ரீநிவாஸன்

மனையுள் இருந்தவர் மாதவர் ஒப்பர்
வினையுள் இருந்தவர் நேசத்துள் நிற்பர்
பனையுள் இருந்த பருந்தது போல
நினையாதவர் கிலை நின் இன்பம் தானே’’

ஈசன் ஒருவன் உளன். அவனை நினைக்க வேண்டும் என்னும் உணர்ச்சி பெறாதவன் பழம் இருந்தும் உண்ண வேண்டும் என்ற உணர்வு பெறாத பனை மரத்திலிருக்கும் பருந்துக் கொப்பாவார்.

சூரிய நமஸ்காரத்தில் மந்திரங்களின் (வாக்கின்) உபயோகம் :-

எழுத்துக்களுக்கு வடமொழியில் அக்ஷரங்கள் என்றும், தமிழில் வர்ணங்கள் என்று பெயர்கள் உண்டு என்பது யாவருக்கும் தெரியும். எல்லா சப்தங்களும் - ஒளிகளும், ஒலிவடிவங்களாகிய எழுத்துக்களும் - ஒளிவடிவங்களாகியும் பிரகாசிக்கின்றன. அதாவது ஒவ்வொரு எழுத்துக்கும் உச்சரிக்கும் போது பலவித வர்ணங்கள் (Colours) நிறங்கள் உண்டாகின்றன. பிரதி பீஜ அக்ஷரத்தையும் ஸ்பஷ்டமாக நீட்டி உச்சரிக்கும் போது நமது சரீரத்தில் நாடிகளையும் நரம்புகளையும் அசைத்துப் பயிற்சியை அளிக்கின்றது. சப்தத்தினுல் அணுக்களை பிரிக்கலாம். பெரிய சப்தத்தினுல் பலமான கட்டிடங்களும் சுவர்களும் இடிந்து தூளாகிவிடும் என்பதை விஞ்ஞானிகள் பரிசீலனை செய்து முடிவுக்கு வந்திருக்கிறுர்கள். ஆகையால் நாம் சில சப்த ரூபமான மந்திரங்களை உச்சரிப்பதால் அவைகள் நமது சரீரத்தில் பல சூக்ஷ்மமான அசைவுகளையுண்டு பண்ணி சரீரத்திலுள்ள அணுக்களை மாற்றி அமைக்கின்றன இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு நமது மஹரிஷிகள் பல மந்திரங்களையும் அவைகளை உச்சரிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளையும் கண்டுபிடித்துத் தங்கள் அனுபவத்தை நம்முடைய நன்மைக்காக மந்திர சாஸ்திரங்களில் எழுதிவைத்துப் போனுர்கள். ஒவ்வொரு ஒலி வடிவங்களுக்கும் ரூபங்களுண்டு. இந்த மந்திரசாஸ்திரம் பெரிய விஞ்ஞான மேதைகளால் பரிசீலனை செய்து விளம்பரப் படுத்தக் கூடிய அபூர்வமான பொக்கிஷம், ஆகையால் சூரிய நமஸ்காரங்களை செய்யும் பொழுது கிரமமாக பீஜ மந்திரங்களை உச்சரித்துக் கொண்டு செய்தால் விசேஷ பலனையும் ஞானத்தையும் பெறலாம்.

இதில் முக்கியமாக ஆறு பீஜ மந்திரங்கள் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. இவைகளுக்கு யாதொரு அர்த்தமும் இருக்காது, இரைப்பை, மூளை முதலிய அவயவங்களுக்கு வியாதி ஏற்படாமலும், வியாதி இருந்தால் குணம் அடையும் படியும் செய்யும். இனிய இசை வாத்தியங்களுடைய இன்னிசையினுல் பல கொடிய வியாதிகளைக் குணப்படுத்தலாம் என்று வைத்திய நிபுணர்கள் முடிவுக்கு வந்துள்ளார்கள் மூளைக்கோளாறுகளை இனிய சங்கீதத்தினுல் குணப் படுத்தலாம். இவைகளின் மூலம், ஒலிகளுள் நிறங்களுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும், மனத்திற்கும், சரீரத்திற்கும், நெருங்கிய சம்பந்தமுண்டு என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். ஆகையால் நம் ரிஷிகள் சூரிய நமஸ்காரங்களை மந்திரங்களுடன் செய்ய விதித்ததில் விஞ்ஞான பூர்வமான அர்த்தமிருப்பதைக் கண்டு நாம் பெருமை கொள்ள வேண்டும். நம் தேசத்தைத்தவிர வேறு எந்த நாட்டிலும் உடற் பயிற்சியைச் சப்தத்துடனும் (மந்திரத்துடன்சேர்த்து) செய்யக் கண்டு பிடித்தது கிடையாது. ஆகையால் சாத்வீக ஆகார நியமத்துடனும் பிரம்ம சரியத்துடனும் இருக்கும் இளைஞர்களைக் கொண்டு மந்திரத்துடனும் மந்திரமின்றியும், சூரிய நமஸ்காரங்களை அப்பியசிக்கச் செய்து, பரிசீலனை செய்தால் இந்தப் பயிற்சியின் மேன்மை விளங்கும்.

1.ஓம் : இந்த பீஜாட்சரத்தைத் தீர்க்கமாக அதாவது 'ஓ ஓ ஓம் ம் ம்' என்று உச்சரிப்பதனுல் இருதயத்தின் காரியங்கள் அபிவிருத்தியடையும். மூளையும் இரைப்பையும் உத்தீபனம் எழுச்சி அடைகிறது.

2. ஹ்ராம் : இதைச் சொல்லும் போது இருதயமானது பலமாக அசைகிறது 'ஹ' என்னும் எழுத்து ஒவ்வொரு மந்திரத்திலும் சேர்ந்திருப்பதற்கும் காரணம் ஹ்ருதயத்திலிருந்து சுத்த இரத்தம் பல பாகங்களுக்கும் அதிகமாகச் சென்று ஆங்காங்கே யுள்ள, கழிவுப் பொருள்களை அகற்றி, அங்கங்களுக்குப் புஷ்டியைக் கொடுத்து, விஷக்கிருமிகளை நாசம் செய்வதற்கும் உபயோகமாய் இருக்கிறது. இதை உச்சரிக்கும் போது 'ஆ' வை நீளமாகச் சொல்வதால் மூன்று பக்க எலும்புகள் பலமடைகின்றன. ஆகாரக்குழாயின் கண் உள்ள கிருமிகள் நாசமடைகின்றன. இந்த பீஜ மந்திரம் ஆஸ்துமா வியாதியை நீக்கி க்ஷய ரோகத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்கின்றது.

சாராய வெறி அதிகமாகிவிட்டதா?

கவலைப்பட வேண்டாம்.

வீட்டில் அஞ்சறைப்பெட்டியில் இருக்கும் தணியாவை மூன்று ஸ்பூன் எடுத்து ஒன்றிரண்டாகத் தூள் செய்து கொதிநீரில் போட்டு 2 நிமிடம் கழித்து இறக்கி வடிகட்டி அதனைச் சாராயம் அதிகமாகக் குடித்து ரகளை பண்ணுபவரிடம் குடிக்குமாறு கொடுக்கவும். 15 நிமிடத்தில் சாராய வெறி தணிந்து நிதானத்துக்கு ஆசாமி வந்து விடுவார்.

3. ஹ்ரீம் : இதை நீட்டி உச்சரிப்பதால், தொண்டை, மேல் வாய் மூக்கு, இருதயத்தின் மேல் பாகம் இவைகள் பலம் அடைகின்றன. சுவாச கோசங்களிலும் ஆகாரக்குழாயிலும் சேர்ந்திருக்கும் கபம் - கோழை முதலிய கெட்ட வஸ்துக்கள் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றன.

4. ஹ்ரூம் : அவ்வாறே இதை உச்சரிக்கும் போது; கல்லீரல் மண்ணீரல், இரைப்பை குடல்கள் கிளர்ச்சியடைந்து வயிரானது சிறியதாகிறது. அடி வயிற்றில் நோவுடைய பெண் பாலர்கள் இம் மந்திரத்தை அதிகமாக உச்சரிப்பதால் அவர்களுக்கு மிக்க பலன் உண்டாகும்.

5. ஹ்ரைம்: இதன் உச்சாடணையால் மூத்திரம் சரியாகப் போகும்

6. ஹ்ரௌம் : இதனால் மலப்பை, ஆசனம் இவைகள் தங்கள் காரியங்களைச் சரிவரச் செய்யும். ஆகையால் மந்திரங்களுடன் சூரிய நமஸ்காரங்களைப் பழகுவதால் விசேஷ பலனைப் பெறலாம் என்ற முடிவுக்கு வருகிறோம். மந்திரமின்றியும் சுவாஸத்தைச் சரிவர இழுத்து விட்டுச் செய்வதாலும் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

கீழ் கண்ட மந்திரங்களை ஒவ்வொரு முறையும் தனித்தனியே நீட்டி உச்சரித்து பத்து அல்லது பன்னிரண்டு நிலைகளையுடைய சூர்ய நமஸ்காரங்களை செய்ய வேண்டும்.

1. ஓம் ஹ்ராம் மித்ராய நம :
2. ஓம் ஹ்ரீம் ரவயே நம :
3. ஓம் ஹ்ரூம் ஸூர்யாய நம :
4. ஓம் ஹ்ரைம் பானவே நம :
5. ஓம் ஹ்ரௌம் ககாய நம :
6. ஓம் ஹ்ர : பூஷ்ணே நம :
7. ஓம் ஹ்ராம் ஹிரண் கர்ப்பாய நம :
8. ஓம் ஹ்ரீம் ஆதித்யாய நம !
9. ஓம் ஹ்ரூம் மரீசயே நம :
10. ஓம் ஹ்ரைம் ஸவித்ரே நம :
11. ஓம் ஹ்ரௌம் அர்க்காய நம :
12. ஓம் ஹ்ர : பாஸ்கராய நம :
13. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம். ஹ்ர : மித்ரரவி ஸூர்ய பானு, கக பூஷ்ண ஹிரண்ய கர்ப்ப மரீச்யா தித்ய ஸ்வித்ரு அர்க்க பாஸ்க ரேப் யோப் நம :
14. ஓம் ஹ்ராம் ....ஹ்ர : ஸ்ரீஸவித்ரு ஸூர்ய நாராயணாய நம: என்று ஒரு நாளைக்கு 14 முறைகளாவது ஸூர்ய பகவானை அதிகாலை யில் நமஸ்கரிப்பது. நமது முன்னோர்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக வாழ்க்கையில் கடைபிடித்து உடல் பலமும் மனோபலமும் பெற்று சிறந்து விளங்கினர் அவர்களுடைய நற்பழக்கங்களாகிய அடிச்சுவடு களை நாமும் பின்பற்றி நலமுறுவோமாக.

(தொடரும்)

நம்நாட்டு மூலிகைகள்



அக்கரகாரம்.
(Root of the Anthemis Pyrethrum)
240 - வது மூலிகை

நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் மருந்துப் பொருட்களுக்கு பெயர் இடுவதன் அழகே தனி அழகு! அந்த மருந்தின் பெயரைக் கேட்டே அதன் குணத்தை அறியலாம் 'அக்கர காரம்' என்றழைக்கப்படும் மூலிகையின் குணம் என்னதெரியுமா! பெயரின் பிற் பகுதியைப் படியுங்கள். 'காரம்' ஆம்! மிகுந்த 'காரத்தை' உண்டாக்கும் மூலிகை அக்கரகாரம்.

மருந்தாகப் பயன்படும் அக்கரகார வேரின் சிறு துண்டினை வாயிலிட்டு மென்றால், நாக்கு, உதடுகள் 'விறு விறு வென' எரிச்சல் எடுக்கும். உமிழ் நீர் அருவிபோல சுரக்கும்.

பொதுக்குணம் :

பொதுவாகக் காரத் தன்மை கொண்டதாதலால், உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தருவதாகும். உமிழ் நீரை அதிகமாக சுரக்க வைப்ப தால், சீரணத்தை மிகுதிப்படுத்தும் குணமுடையதாகும். நாவறட்சி நாக்கில் சுவை இன்மை, விக்கல், போன்ற குறைபாடுகள் இதனால் விலகும்.

தீரும் நோய்கள் :

தீவிர நாட்பட்ட நோயுற்றதால் ஏற்படும் அரோசிகம் நாவறட்சி, தாகத்துடன் கூடிய காய்ச்சல் போன்றவற்றைத் தீர்க்கும் குணம் அக்கரகாரத்திற்கு உண்டு.

சாதாரணமாக எந்த நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும், சில இடங்களில், மளிகைக் கடைகளிலும் கிடைக்கக் கூடிய 'கடைச் சரக்கு' தான் அக்கரகாரம்.

சிறப்பான குணம் :

1. இதயத்திற்கு வலிமையைத்தரக் கூடியது,

2. திக்கித் திக்கி பேசும் குறைபாடுடையவர்க்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

3. தொண்டையில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும் அக்கரகாரம்.

4. நரம்புக்கோளாறு காரணமாகவரும் கால் கை வலிப்பு நோய்க்கு 'அக்கரகாரம்' நல்லதொரு மருந்தாகிறது.

செய்முறை விவரம் :

தொண்டைக் கம்மல், உள்நாக்கு வளர்ச்சி நீங்க

அக்கரகாரத்தின் வேர்த்துண்டை சிறிது எடுத்து வாயிலடக்கி மென்று அதனால் வரும் உமிழ் நீரை விழுங்கிவர மேற்குறிப்பிட்ட நோய் தீரும் 1 நாளைக்கு 1 வேளை வீதம் 2(அ)3 நாட்கள் மென்றுவர அவை அடியோடு விலகும். இத்துடன் அதிமதுரம் சிற்றரத்தைஆகிய வற்றை எடுத்து இடித்து கஷாயம் வைத்துப் பருகியும்வர தொண்டை ரணம், குரற்கம்மல், உள்நாக்கு வளர்ச்சி ஆகியன விலகும்.

பல் வலி, நா மர மரத்துப் போதல் ஆகியவற்றுக்கு

அக்கரகாரத்தை கஷாயம் செய்து அதனைக் கொண்டு வாய் கொப்புளிக்கலாம்.

கால் கை வலிப்பு நோய் வந்தால்

அக்கரகாரத்தை நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து மூக்கில் பொடி போடுவது போல் 'நசியம்' செய்யகால் கைவலிப்பு நோய்கட்டுப்படும்

நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கவும் இதய வலிமைக்கும்

அக்கர காரம், சுக்கு, திப்பிலி, சந்தனம், கிராம்பு, குங்குமப் பூ அதிமதுரம், ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து இடித்துப்பொடி செய்து இதில், கால் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து காலை மாலை இருவேளை தேனில் குழைத்துண்ண, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். இதயச் சோர்வு நீங்கி இதயம் நன்கு வலிமை பெறும்.

காய்ச்சலின் போது வரும் நாவறட்சி நீங்க :

அக்கர காரம், அதிமதுரம், சிற்றரத்தை, சுக்கு–இவைகளை சம அளவு எடுத்து இடித்து தூள் செய்து கலந்து கொண்டு இதில் 1 ஸ்பூன் எடுத்து 1 அவுன்ஸ் பாலில் கலந்து விழுது போலாக்கிக் கொள்ளவும். இரண்டு பேரிச்சம் பழத்தை பால்விட்டு குழைய வேகவைத்து அதில் 1ஸ்பூன் தேன்விட்டுகூட்டி மேற்கண்ட சூரணத்தையும் இத்துடன் கலந்துகாய்ச்சல் கண்டவருடைய நாவில் அவ்வப் போது தடவிவர, நா வறட்சி, காய்ச்சல் ஆகியன கட்டுப்படும். நாவில்நீர் ஊறும் திக்குவாய் நாளடைவில் சரியாகும் இவ்வாறு காய்ச்சல் போன்ற சாதாரண நோய்முதல், கால் கை வலிப்பு திக்கு வாய் போன்றகடும் நோய்கள் வரைக்கும், பயன் தரும் நம் நாட்டுப்புற நன் மருந்து அக்கரகாரம், என்பதை.

உறுதியாகக் கூறலாம்!

அடுத்த முறை கடைவீதிக்குச் சென்றால் கட்டாயம் அக்கர காரம் 100 கிராம் வாங்கிவாருங்கள். அது ஆபத்துகுதவும் எளிய மருந்து.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அன்புள்ள டாக்டர் க. வே. அவர்கட்கு,

தங்களிடம் ஆஸ்துமாவிற்காக தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் சிகிச்சை பெற்றேன். தற்போது எவ்விததொல்லை யுமின்றி நலமாக உள்ளேன். தங்கள் மூலிகை மருத்துவத் துக்கு நன்றி.

வே. ராகவன், சென்னை-4.

மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

என்னுடைய நாள்பட்ட சர்மநோய்க்குத் தங்களிடம் தொடர்ந்து 6 மாதம் சிகிச்சை பெற்றதில் முக்கால் பங்கு குணமாகி விட்டது. 10 வருடங்களாக இருந்த இந்த நோய்க்கு தங்கள் ம ரு ந் து தா ன் நற்பலன் அளித்து வருகிறது. நன்றி.

இப்படிக்கு,
சேஷாத்ரி, சென்னை-14.

அன்புள்ள டாக்டர் அவர்கட்கு

நான் சிலோனில் இருந்து சென்னை வந்த பின் சளித் தொல்லைகளும் விந்து அடிக்கடி வெளியேறியதாலும், உடல் மெலிந்து வலுவற்று இருந்தேன். ஒரு நண்பர் கூறியதின் பேரில் தங்களிடம் நேரில் ஆலோசித்து இரண்டு மாதம் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதால் இப்போது உடல் நன்கு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. எடை கூடியுள்ளது. விந்து வெளியேற்றம் கட்டுப்பட்டுள்ளது. லேசாகச் சளித்தொல்லை மட்டுமே உள்ளது. மீண்டும் ஒருமுறை தங்களிடம் மருந்து சாப்பிட விரும்புகிறேன்

இப்படிக்கு
கருணாநாதன், சென்னை-1.

ரவி கலைகள் 6ன் பிறப்பின் விவரம்

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்

15 கண்டு பார்பத்தொன்பதுமாகும்
கன்னுப்பன்னிரெண்டு முதல் வருவியேழு

உண்டு பாரந்தப் பாலிக்கிந்தப்பாவி
ஒப்பாகும் வாரமேழேரொன்று கூட்டு
பண்டுபார் நாற்பத்தொன்பதாம் நாள்
பால் விளைவுமுத்தடாத்தனஞ் சொன்னேன்
கொண்டுபார் ஆண்டொன்றில் துகை தானப்பா
கூற்றறிய முன்னூற்று நாற்பத்தோர் நாள்

18. நாள் வயதுப் பத்தொன்பதுக்குத்தானும்
நலமடாப் பத்தொன்பது நாளுந்தள்ளி
நாளிலேப் பன்னிரண்டு ராசியாம்
நங்கைப் பத்தாம் நாள் தள்ளு நாற்பத்தொன்று
கோளிலேப் பிறக்காது அமுர்தமப்பா,
கூட்டிப்பாரெழுபூதான் முன்னூறு
பாளிலே மூவிரண்டசறுபூவும்
பரிவாள முப்பூவாமேகமொன்றே

என்கிறார்.

நாள் வயதுப் பத்தொன்பது என்பது, நாட்கள் 7 (ஒரு வாரம்) ராசிகள் 12 என்ற சந்திரனின் அம்ஸமான. கடகம். மிதுனம். ரிஷபம், மேஷம், மீனம், கும்பம் ஆக 6. சூரியனின் அம்ஸமான சிம்மம்; கன்னி, துலாம், விருச்சிகம், தனுசு, மகரம் ஆறும் 12 நாட்களென்ருலும் நாட்கள் (7) ஏழேதான், சந்திரன் 10 கலைகட்கு 7 நாட்களில் 301 நாட்களும் 10 மாதமும், ரவி கலைகள் 6க்கு 5 நாட்களுக்கு 59 நாட்கள் ஆக 301+59=360 நாட்கள் 1 வருடம். ஆனதால் நாட்கள் 7ம் ராசிகள் 12ம் வயது 19 பெண் புஷ்பவதியான அன்றிலிருந்துநாதம்கூடி மதி எனும் பிண்ட மனாமந்தநாளின் வயது 49 நாள், (மதி இருப்பு நாழிகை 56-1/4) ஏழு போகம் வாரம் ஏழு ஒன்று கூட்டு என்பதால் 7 வாரத்திற்கு 7×7=49 நாட்கள். எனவே பெண் புஷ்பவதியான நாளிலிருந்து 8 நாட்கள் வரை 301 நாட்களே தின்றதால், 9ம் நாளில் 20 நாட்களும் 10ம் நாளில் 20 நாட்களுமாக 40 நாட்கள் முன் 301 நாட்கள் (301+40=341) ஆக 10ம் நாளில் 341 நாட்கள். 11ம் நாட்களில் கலைகளிலோ, நாட்களிலோ மாறுத

வின்றி 341 நாட்களாகவே இருந்து 12ம் நாளில் 19 நாட்களும் கலைகள் 6 ஆகவும் நின்றது.முன் 10ம் நாளில் 341 நாட்களும் 12ம் நாளில் 19 நாட்களும் ஒன்று சேர 341+19=360 நாட்கள் 1 வருடம் கலைகள் 16 மதி கலைகள் 10க்கு நாட்கள் 7, ரவி கலைகள் 6க்கு நாட்கள் 5, ஆக நாட்கள் 12. அகஸ்தியர் 7ம் நாள் பூநீரெடுத்தப் பிறகு 10ம் நாளெடுக்காமல் 12ம் நாளிலேயே 6 கலைகளையுமே எடுத்துக்கொள்ளக்கூறுகிறர் அதே நூல் 17வது பாடல் கடைசி வரியில்

ஒன்றான மூன்று நாளஞ்சு நாளும்
ஒரு பூவாம் நாலா முறையேகம்பாரே என்கிறர்.

8ம் நாளென்பது பெண் புஷ்பவதியான 7ம் நாளிலிருந்து 3ம் நாள் எனவே 7+3=10ம் நாள் 5ம் நாளென்பது 7+5=12 நாளாகும். இது ரவி கலைகளாகிய 6ம் ஒரே பூவாகிய யேகம் ஒன்று என்கிறர். ரவி கலைக்கு விந்து சிவம், வெடியுப்பு, ஈசனுப்பு, ஆகாய விந்து, வெடியுப்பு, ரவி பீஜம், முடியுபபு, இணங்கனுப்பு, இந்திரிய மெனப் பற்பலப் பெயர்களுண்டு (இந்திரியம் வேறு பஞ்சேந்திரியம் வேறு மச்ச முனிவர் முன்கூறிய நூலில் பூவழலைச் சுண்ணக்குரு எனுந்தலைப்பில் 31வது பாடலில்

வருவாரேப்பூவேழுமிச்சம் வைத்த
வழலைக்கு வகை விபரமாகக்கேளு
திருவாரேப் பாதிவிட்டு வேரேக்கிண்ணந்
திட்டித்து யிந்திரியந்திரட்டி மூட்டுக்
குருவானைத் தயிர்போல யுரைந்துப் போச்சு
கொடியச் சுண்ணஞ்சரக்கினிலேக் கூட்டிப்பாரு
என்கிறர்.

தவிர இந்த ரவி மதிக்கு வங், சிங், என்றுப் பெயரானநால் திங்களெனும் (வங்) சந்திரனின் வம்ஸமான பெண்ணினமானதால் அதன் மாய்சையாகிய அழகிய ஈர்ப்புச் சக்திக்கு ஈடு கொடுத்து விந்து நாத வஸ்த்துவை னகவரப்பெறமுடியாத வாதிகள் தங்களின் பஞ்சேந்திரியமானச் சுக்கிலச் சுரோணிதத்தைச் சவுக்காரஞ் செய் யுங்காரமென்று எண்ணிச் செயல்பட்டு வீணுகிக் கெட்டார்கள் வாதிகள். தவிர அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத்திரட்டு 500ல் இரண் டாவது காண்டம் 43வது பாடல் 3 வரி முதல்

விளேவென்று சொன்னதென்ன ஆகாயத்தின்
விந்தென்ற ஈசனுப்பைவிட்டதாலே
தொழின் முறையாய் முடித்து வைத்த வழலேயைய்யா
சொர்ணமல்லால் சொர்ணமுண்டுச் சுயம்பேயானல்
பழமென்ற ஈசனேயடா ஈசன் விந்து
பட்டவிடம் தொட்டவிடம் பசும்பொன்னுமே
என்கிறர்.

எனவே ஈசனுப்பு என்கிற ரவி கலே வஸ்து முறைப்படிச் சேர்க்க வில்லேயெனிட் பூநீர்முப்பு முடிவுராது. மேற்படி பரிபாஷைத்திரட்டு 2வது காண்டம் 17வது பாடல் 5வது வரியில்

பூசாரடிறியாக்காலீசனுப்புப்
பொறுந்தாது முதற்வழலேப் பொய்யாய்ப்போகும்
என்கிறர்.

அதே நூல் இரண்டாங் காண்டம் ஜாதி வெடியுப்பின் பிறப்பு எனுந் தலேப்பில் 12வது பாடலில்

உண்மையாய்க் கினியினுறு கோபத்தால்
உற்ற ரவி மதி யிரண்டுஞ்சை யோகித்து
தன்மையாம் விந்துவெனும் மழை யுண்டாகித்
தரணிதனிலெழுத் தோற்றஞ்சார் புண்டாகி
வண்மையாமுறு பஞ்சேந்திரியங்களாகி
வந்ததனுர் பிர்மமெனு மாயக்கூத்து
வண்மையாம் விசும்பாலே விடமுண்டாகி
மேக ஜலத்தால் பிறந்த வெடியுப்பன்றே

13. வெடியுப்புச் சுத்தரவிபீஜமாச்சு
வெருட்டினுரிதைத்தானே முடியாமென்றே
இடியுப்போ யிருந்தயிடந் தெரியாமற்ருன்
இணங்கனுப்பைச் சிவமென்றே யிசைத்தேச்
சொன்னுர்
அடியுப்பு நிலவுப்பென்றறியமாட்டார்
அடுத்தவுப்பைச் சிவமென்றேயரியமாட்டார்
என்கிறர்,

தவிர, வெடியுப்பு, சிவஉப்பு, எனும் ரவி வஸ்த்துவானது பெண் புஷ்ப்பவதியான 17ம் நாள் ரவி வஸ்த்துவின் கலைகள் அழிந்து (இறந்து) சுக்கிலச் சுரோணிதமெனும் பஞ்சேந்திரிய வஸ்த்துவான வளையல் உப்பாகிறது. 17ம் நாட்களுக்குப் பிறகு பெண்ணிடம் உடலுறவினல் கற்பந்தரிக்க ஏதுவாக மமைவதினல் அக்கருவான முதல் பிண்டமான சூல் கொண்டப் பெண்ணிற்கு வளையல் சாப்பு அணிவித்துச் சடங்குச் செய்யப்படுவதே இதன் ஆழமானக் கருத் தாகும்ன் பஞ்சேந்திரிய வஸ்த்துவிற்கு வளையலுப்பு எனப்பெயர் பெற்றது. இதற்குச் சான்றபடி திரட்டு 500ல் 2வது காண்டம் 85வது பாடலில்

ஆரணிந்த வேணியுலடச் சிவனுருப்பை
அன்றைக்கேத் தின்றுவிட்ட தடியாமுப்பு
நீரணிந்தச் சிவவித்தைச் சத்தியுண்டு
நிசமில்லா வளையலுப்பைப் பெற்ருள்நீலி
வாரணிந்தச் சத்தியேத்தாயுமானுள்
வளையலுப்பைப் பிள்ளையென்ருன் மரித்துப்போச்சு
என்கிருர்.

எனவே பெண் புஷ்பவதியான 7ம் நாள் நாதம் சுரோணித மெனும் பூநீராகிய அப்புவாகவும். 12ம் நாள் விந்து சிவம், உப்பு, எனப்படும் வெடியுப்பெனவும், 17ம் நாள் பஞ்சேந்திரியம் எனப்படும் வளையலுப்பு எனக்கூறுவதாகும். தவிர சிவஉப்பு விந்து, காரம் எனப்படும் வஸ்த்து சிவம் எனச்சித்து நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள தாயினும் சிவனெனும் வெடியுப்பு தீயிலிட்டவுடன் புகைந்து அழிந்து விடுகிறது. சிவமெனும் உப்பே தீயானதாலும், சிவனுக்கு (உப்பு, விந்து) அழிவு (மரணம்) இல்லை என்பதாலும், சிவமெனும் உப்பு வெடியுப்பல்ல. மிக, மிகக்கலைகள் குறைந்த விந்துவினம் ஸமான தால் சிவமெனும் பெயரமையப்பெற்ற, சிவமென்ற வஸ்தும், சிவ விந்தென்ற வஸ்த்துவும் ஒன்றல்ல, ரவி வேறு, ரவி வித்து வேறு உதாரணம், சரக்குகளில், லிங்கம் சிவம், லிங்கமாகிய சிவத்திரு த்துப் பிரித்தெடுக்கும் வஸ்த்துவான ரஸத்திற்கும், விந்து சிவவிந்து, என்று தான் பெயர், எனவே உண்லமயா சுத்த சுயமான சிவமெனும் உப்பு எங்கே?

—தொடரும்

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்
(பாம்பு)

—அமரர் மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பர்

சர்ப்பங்களின் பிறப்பு வளர்ப்பு

பொதுவாக சர்ப்பங்கள் ஆனிமாதங்களில் புணர்ந்து ஆடி ஆவணி மாதங்களில் வயிறுளைந்து கார்த்திகை மாதத்தில் பொன் எருக்கம்பூ, வெண்மை ஆகிய நிறங்களாக சுமார் 248 முட்டைகள் வரை இடும். அவைகளை ஏழுநாள் அடைகாக்கும். அடைகாக்கும் நேரத்தில் தீனியெடுக்கச் செல்லாது. பசியால் வாடி அந்த வார முடிவுக்குள் 228 முட்டைகளை தானே தின்று விடும். எஞ்சிய முட்டைகளில் ஆண்முட்டைகள் முகிழ் விரியாத எருக்க மொட்டுப் போலும், பெண் முட்டைகள் வாகை அரும்பு போலும் இருக்கும். இதில் 4 முட்டைகள் தானே அழிந்து போகும். மீதி எஞ்சியுள்ள 16 முட்டைகள் பொரிந்து குட்டிகளாகத் திரியும்.

இவைகளுக்கு வளையம் போன்ற நகரும் வளையக்கால் 24 ஆக இருக்கும். பெண் பாம்பு நாகங்களாகவும், ஆண் பாம்பு சாரைகளாகவும் வளரும் இக்குட்டிப் பாம்புகளில் பெண் நாகம் 1 பக்ஷம் (28 நாள்) திரும்புவதற்குள் காலை உதிக்கும் கதிரவனை நோக்கிப் படத்தை விரித்தாடி விஷத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு தனித் தனியே பிரியும் என்பதாக நாகாரூடம் கூறுகிறது. பிறந்த அறுபது நாளில் தோலுரிக்குமாம்.

பாம்புகளின் குணாதிசயம்

ஆருவது திங்களில் நஞ்சுப் பற்கள், வாய் இவை ஒளி பெற்று தோன்றுமென்றும் இவைகள் ஒருவனைக் கடிக்கும்போது கடிபட்டவன் இறப்பானோ இறக்கமாட்டானோ என சந்தேகப் படுமென்றும், இவைகளுக்கு கண்களே செவியாக இருக்குமென்றும் வாயின் கீழ் வரிசையில் காளி, காளாத்திரி என இரண்டு பற்களும் மேல் வரிசையில் எமன் எமதூதன் என இரு பற்களும் உண்டென்றும், இந்த நஞ்சுகள் மணிமந்திர மருந்தாதிகட்கு அஞ்சுமென்றும் சித்தர் ஆருடம் முதலிய நூல்களில் காணக் கிடக்கின்றன.

பொதுவாக எல்லாவித பாம்புகளும் மிகுந்த பயந்த சுபாவமும் வெட்கமும் உடையதாகும் தன் இனமில்லாத பிற உயிரினங்கள் எதிரிலே வரவும் கூச்சமுள்ள பிராணியாக இருக்கக் கூடிய தன்மை உடையது. ஆனால் விரியன் பாம்பு இனக் கூட்டங்கள் அப்படி-

---

குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை வேப்பந் துவையல் சாப்பிட வயிற்றுப் பூச்சிகள் சேராது.

யன்று மிகுந்த பகையுணர்ச்சியும், எதிரியின் பேரில் பதுங்கிப் பாய்ந்து தீண்டக் கூடிய குணமுடையதாகும். மற்றவை மேல் சொன்ன இதர வெட்கமும் கூச்சமும் உடைய பாம்புகள். தான் தப்பிக்க வழியில்லாத போதும் எதிரி நேரிடையாக வலுவில் வந்து துன்புறுத்தும் போதும் தன்மேல் பிற உயிரினங்களின் அவயங்கள் பட்டபோதும் தான் எதிர்த்து தாக்கும். தப்பிவிட சமயமும் வழியும் இருந்தால் தாக்கும். குணம் அடங்கி தான் தப்பித்துக் கொண்டு ஓடி விடும்! மரமேறும் கொம்பேறு மூக்கன் போன்ற கொடிய விஷமும் கடும் பகையுணர்ச்சியுள்ள பாம்புகட்கு தன்னால் கடியுண்ட எதிரி செத்தானா பிழைத்தானா என்று உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய சக்தி உண்டு.

மலைப் பாம்பு இனங்களில் பெரிய பெரிய சிங்கம், புலி போன்ற வலிமை மிகுந்த காட்டு மிருகங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு சுற்றி வளைத்து நொறுக்கி சாகடித்து அப்படியே விழுங்கிவிடும். பாம்பு வினுடைய ஜீரண சக்தியைப் பற்றி முன்னமே குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது வாசக அன்பர்களுக்குத் தெரியும். பாமபு இனங் களுக்கெல்லாம் தலைவன் ஆதிசேடன் என்று நமது இந்துமத புராணங்கள் குறிக்கின்றன. பாற்கடலில் ஆதிசேடனை படுக்கை யாகக் கொண்டு அனந்த சயனம் செய்யும் மஹாவிஷ்ணுவைப் பற்றி புராணங்கள் தெரியாத அன்பர்கள் இருக்க முடியாது. ஆதி சேடனுக்கு ஆயிரம் தலை என்பதாக புராணம் கூறுகிறது. இன்றளவும் பாம்பு இனங்களில் ஒரு தலைக்குமேல் பல தலைகளை யுடைய பாம்புகளைக் கண்டால் அது ஆச்சரியமே இல்லை. எனவே ஆதிசேடனுக்கு ஆயிரம் தலை என்று கூறுவதில் அதிசயம் ஒன்றுமில்லை.

பொதுவாக பாம்பு வசிக்குமிடங்கள் முட்புதர்கள், கரையான் புற்றுகள், பாழடைந்த மனை, கோயில்களில் வாழும். குறிப்பாக நாகதாளிப் புதர்களில் பாம்புகளை விசேஷமாக காணலாம். இதனால் தானோ "பாதாளமூலி படருமே ஆதிசேடன் குடிபுகுமே" என்ற விவேக சிந்தாமணி பாடலும் விளக்குகிறது. "கரையான் புற்றெடுக்க கருநாகம் புகுந்தது" என்றபழமொழியும் உண்டல்லவா? வெள்ளருக்கன், புங்கமரம், தாழம்பூ புதர்கள் ஆகிய இடமெல்லாம் அரவம் வாழுமிடங்கள் என்றால் மிகையல்ல.

நாகம் வாழுமிடத்தை அறிவது எப்படி ?

நாகம் இவ்விடம் உள்ளது என்று ஒரு சிலர் கூறுவார். அஃது எங்கனமெனின் அங்கு தாழம்பூ வாசனை அல்லது மல்லிகை வாசனை அல்லது பச்சைப் பயறு வேகவைத்த வாசனை குபீரென்று வீசும்.

மூல நோய் கடுமை தணிய பிரண்டைத் துவையல்
புளி சேர்க்காமல் உண்க.

இத்தகைய மணம் பஸ் பயணம் செல்லும் போது இருபக்கங்களிலும் உள்ள அடர்ந்த சிறு புதர் காடுகளில் இருந்து வீசும். இந்த மணத்தை பாம்பாட்டிகள் குறிப்பாக உணந்து கொள்ளுவார்கள். உயர்ந்த மலர் மணம் வீசும் இடங்களில் உயர்ந்த ஜாதி பாம்புகளும் பயறு வேகவைத்து போன்ற மட்டமான வாசனை வீசுமிடங்களில் குரூரம் மிகுந்த வெறிபிடித்த பாம்புகளும் வசிக்கும் என்பது பெரியோர்களின் சித்தாந்தமாகும்.

பாம்புக் கடி குறி குணங்கள்

பாம்பு கடிகளை, அதாவது கடித்த இடத்தை முகர்ந்து பார்த்து இன்ன பாம்புதான் கடித்துள்ளது என்பதனை திட்டவட்டமாகக் கூறும் படிக்காத மேதைகள் பலர் நாட்டிலிருந்தனர் இன்றளவும் சிற்சில கிராமங்களில் பாம்புக்கடி வைத்தியம் பரம்பரை பரம்பரையாக செய்துவரும் குடும்பங்கள் உண்டு. இவர்களை "குடுமி" என்பார்கள். இவர்களுக்கு கிராம மக்கள் உதவி தான். வேறு வருமானம் கிடையாது. அறுவடை காலத்தில் அவர்கள் ஜீவனத்திற்கென்று இரண்டொரு சுமைகதிர்கள் 'படி' அளப்பார்கள். இந்த குடும் வமிசாவழியினர் கிராமமக்களுக்கு பாம்பு கடித்திட்ட நேரத்தில் இரவு பகல் என்று பாராது போய் சிகிச்சை செய்வார்கள் பாம்பு கடித்தவனும் பிழைப்பான்.

இந்த திட்டம் அந்த காலத்தில் ஒருவகை இன்சூரன்ஸ் திட்டம் என்றே கொள்ளலாம். தோட்டி, தலையாரி, ஊர்க்காவல் குடுமி என்ற பாம்பாட்டி, இவர்களையெல்லாம் விவசாயிகள் அன்புடன் ஆதரித்து வந்தனர். பதிலாக இவர்களும் ஆபத்து காலத்தில் பிரதி பலன் ஒன்றும் எதிர்பாராமல் உயிரைக் காப்பாற்றி வந்தார்கள் இந்த பரிகாரிகள்.

ஆனால் இந்த பழக்க வழக்கங்கள் சிறுகச் சிறுக நாகரீகத்தின் வசம் அறிவிழந்த மக்களால் விடப்பட்டு வருகிறது. சில கிராமங்களில் நவீன நாகரீகப் பழக்கங்கள் புகுந்து இந்தப் பண்டைய பழக்க வழக்கங்களை சிதற அடித்து விட்டனவே! ஒரு சில கிராம மக்கள் பாம்பு மட்டுமல்ல தேள் கொட்டினால் கூட அவனை வண்டியிலேற்றிக் கொண்டு போய் நகர ஆஸ்பத்திரிகளில் போட்டு விட்டு ஊசிகளை ஏற்றிப் படுக்கை நோயாளியாக்கி விடுகிறார்கள். அது மட்டுமா? அந்த நோயாளியைப் பார்க்க சாக்கு வைத்து உற்றார் உறவினர் யாவரும் நகரத்துக்கு வந்து முகாம் போடுகிறார்கள். தரங்கெட்ட சினிமாக்களைப் பார்த்துவிட்டு ஓட்டல் பலகாரங்களை ருசிபார்த்து சோம்பேறியாகி விடுகிறார்கள். என்னே மக்களின் அறியாமை!

பாம்பு கடித்தவனை பழைய சம்பிரதாயப்படி ஒரு 'குடுமி' 5 நிமிடத்தில் மூலிகையில் சிகிச்சை செய்து எழுப்பி வீட்டுக்கனுப்பியது போக-நவீன நாகரீக மருத்துவம் படுக்கை நோயாளியாக்கி அவர்கள் குடும்பத்தையே திருவோடு எடுத்து பிச்சை எடுக்கச் செய்து விடுகிறது மேல் நாட்டு வைத்தியம்! இதை இன்னும் நீடிக்க விடலாமா? சிந்தனை செய்து பாருங்கள்!

பரம்பரை வழி வந்த ஒரு குடுமி, பாம்பு கடித்தவனை வந்து பார்ப்பான். எங்கே கடித்தது? என்று கேட்பான். கடித்த இடத்தைக் காண்பித்தால், அந்த இடத்தை முகர்ந்து பார்ப்பான். தாழம்பூ மணம் வீசினால் நல்ல பாம்பு கடி என்பான். பாதிரிப்பூ வீசினால் வழலைப்பாம்பு கடித்தது என்பான். புளியம் பூ மணம் வீசினால் விரியன் கடித்து விட்டதென்பான் மல்லிகைப்பூ மணம் வீசினால் மண்டலி கடித்து விட்டதென்பான். சுக்கு, மிளகு போன்ற மணம் வீசினால் இது அதிக விஷமுள்ள பாம்புகள் கடியல்ல சிறிய பாம்புகளின் கடியென்று கூறி இவைகளுக்கு ஏற்ற மூலிகைச் சிகிச்சையும் கொடுத்து பத்திய பரிகாரமும் செய்யச் சொல்லி விட்டுப் போவான்.

அல்லது கடித்த இடத்தில் எந்தவித வாசனையும் வரவில்லை என்பதை உணர்ந்து விட்டால் அதையும் அவன் கூறத் தயங்க மாட்டான். இது பாம்புக் கடியே அல்ல என்றும், இதர தேள், வண்டு அல்லது பூரான் கடிகளாக இருக்கும் என்று திட்டவட்டமாக உறுதியோடு கூறிவிடுவான். இந்த விஷயம் எம்.பி.பி.எல். படித்து பட்டம் பெற்றவர்களுக்குத் தெரியுமா? என்று அவர்களிடம் சென்று சிகிச்சை செய்துக் கொள்ளும் அன்பர்கள் கேட்டுப் பாருங்கள். ஒன்றும் சொல்லத்தெரியாது திருதிருவென விழிப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட நவீன படிப்பு நம் நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் எதற்கு? ஒரு பாம்பு கடித்தவனை சோதித்து பார்த்த குடுமி 'இது தீராது என்று கூறி விட்டால் அந்த நோயாளியை எந்த நவீன முறை டாக்டர்களாலும் பிழைக்க வைக்க முடியாது! என்பதை சவால் விட்டுக் கூறலாம். அவ்வளவு திறமை இருந்தது நமது பழங்கால பாம்பாட்டி குடுமிகளுக்கு!

பரம்பரை பரம்பரையாக தொடர்ந்து வரும் பாம்பாட்டிகளான குடுமிகள் பாம்புக்கடி விடங்களையும் கடித்த சமயம் இட பேதம் குறி குணங்கள் லட்சணங்கள் ஆகியவைகளை எந்தக் கல்லூரியில் படித்தார்கள்? அவர்கள் படித்த பாடங்கள் யாவும எழுத்து மூலமாக அல்ல. அநுபவ ரீதியாக பாம்பு கடித்த நோயாளிகளை தன் தகப்பன், பாட்டன் எத்தெந்த முறைகளைக் கையாண்டு எப்படி உயிரை மீட்கிறான் என்பதைப் பலதடவைக் கண்டு பரம்பரை தொண்டு புரியும் வாய்ப்பை அடைகிறார்கள். — தொடரும்

கோவையில்
சந்திக்கலாம்

மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை **ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் தேதியன்று** கோவையில் கீழ்கண்ட முகவரியில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனையும் மருந்தும் பெறலாம்.

முகவரி :

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்
c/o வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ்
11-35, கிராஸ் கட் ரோட்,
காந்திபுரம், கோவை-12.

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
க. வேங்கடேசன் அவர்களின்
தயாரிப்பு

(பொது விற்பனைக்கு அல்ல)

கரிசலாங்கண்ணித் தைலம் (ஒரு பாட்டல்) ரூ. 10-00
(கண்களின் குளிர்ச்சிக்கும், தலை முடி கருமைக்கும் நல்லது)

சாம்பிராணித் தைலம் ரூ. 10-00
(கை கால் முட்டுகளில் வலி, சுளுக்கு, வீக்கம் ஆகியவற்றுக்கு)

நெல்லிக்காய் லேகியம் ரூ. 30-00
(நோய்த் தடுப்புச் சக்தியைத் தரும்)

சீரணப் பொடி ரூ. 15-00
(அஜீரணத்தைப் போக்கி வயிற்றுக்கோளாறு வராது காக்கும்)

மலச்சிக்கல் சூரணம் ரூ. 15-00
(அன்றுடம் மலம் சரி வர வெளியேற உதவும்)

மூலிகை இரசாயனம் ரூ. 30-00
இரத்த புஷ்டிக்கும், புத்துணர்ச்சிக்கும் உதவும் டானிக் போன்றது

சீந்தில் சூரணம் ரூ. 20-00
நீரிழிவு நோயாளிகட்கு, தினசரி உபயோகத்திற்கு நீரில், இரத்தத்தில் உள்ள மிகுதியான சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும். (1 மாதத்திற்குரியது)

தேவையான மருந்தின் விலையுடன் தபால் சிலவு ரூ, 5/- சேர்த்து பின் கண்ட முகவரிக்கு M.O. மூலம் அனுப்பவும்.

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்,
மூலிகைமணி தோட்டம்
4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,
சலவன்பேட்டை, வேலூர் - 632001.

காந்தசக்தி வைத்திய சாஸ்திரம்

(MAGNETIC HEALING)

— வி. எஸ். குமாரசுவாமி முதலியார் —

பல் வலி

நோயாளியானவன் ஒரு நாற்காலியில் படுத்துக் கொண்டாவது உட்கார்ந்து கொண்டாவது இருக்க வேண்டும். வலியுள்ள பல்லானது முகத்தில் எந்தப்புறத்திலிருக்கிறதோ அந்தப் புறத்தில் மேலாக இரண்டு கைகளினுலும் தடவுவது போல் பாவனை செய்ய வேண்டும். பிறகு இரண்டு நிமிஷ நேரம் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளையும் செய்யவும். நோயாளிக்கு, பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு, அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளியிடும்படி சொல்லவும். அவரை இவ்வாறு மூன்று தரம் செய்யச் சொல்லவும், வலியுள்ள பல் முகத்தில் எந்தப் பக்கத்திலிருக்கிறதோ, அந்தப் பக்கத்துக் காதிற்குள், உஷ்ணமான மூச்சை வாயினுள் ஊதி வெளி விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதெல்லாம், பத்து நிமிஷங் களுக்குள் முடிய வேண்டும்.

கண்ணின் உபத்திரவங்கள்

கண்ணுபத்திரவங்களெல்லாவற்றிற்கும் காந்த சக்தியினுல் செய்யும் வைத்தியத்தில் ஒரேமுறைதான் ஏற்பட்டிருக்கிறது; நோயாளி படுத்திருக்க வேண்டும். நெற்றியில் ஆரம்பித்துக் கீழ்ப் புறமாகக் கண்களின் மேலாகவந்து, மூக்கின் கீழ்ப்பக்கத்துக் கெதிரே முகத்தின் இருபக்கங்களிலும் இறங்குவதுபோல் இரு கைகளிலும் பாவனை செய்து கைகளை உதறிவிட வேண்டும். இரண்டு நிமிஷநேரம் அதே மார்க்கத்தில் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளையும் செய்யவும். வாயினுல் உஷ்ணமான மூச்சை இரண்டு கண்கள் மீதும் ஊதவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதெல்லாம் சுமார் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குள் முடிய வேண்டும்.

வாரம் 2 நாள் முருங்கைக்கீரை சாப்பிட, கண்பார்வை துலங்கும்.

செவிடு

காந்தசக்தியினுல் வைத்தியம் செய்வதில் காதைப்பற்றியஎல்லா வியாதிகளுக்கும் ஒரே முறைதான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. கைகளின் இரண்டாம் விரல்களை இரண்டு காதுகளுக்குள்ளும் விட்டுக்கொண்டு சிலநிமிஷ நேரம் துடிப்பதுபோல் ஆட்ட வேண்டும். பிறகு அவ்விரல் களைக் காதுகளிலிருந்து நேராக வெளியே எடுத்து கைகளை உதறி விடவும். காதுகளுக்குள், உஷ்ணமான மூச்சை மூன்று நான்கு தரம் வாயினுல் ஊதி விடவும். பிறகு நோயாளிக்கு, பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட் கொண்டு அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளிவிடும்படி சொல்லவும், இவ்வாறு செய்வதெல்லாம் சுமார் பதினைந்து நிமிஷங் களுக்குள் முடிய வேண்டும்.

காது நோய்

நோயாளியை நோக்கி, சௌகரியமாக ஓர் நாற்காலியின் மீது உட்கார்ந்து கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்டு, கண்களை மூடிக்கொண்டு தனது காதுகளுக்குள் ஒவ்வொரு விரலை வைத்துக் கொள்ளும்படி சொல்ல வேண்டும். பிறகு, உமது இடைக்கைப் பெருவிரலை நோயாளியின் மூக்கின்மீது அவனது இரு கண்களுக்கும் இடையே வைத்துக்கொண்டு, உமது வலக்கையை நோயாளியின் தலைமீது வைக்கவும். நோயாளியின் நோவானது அவனை விட்டு விலகிற்று என்று மிகுந்த மனவுறுதி யுடன் உமது மனதுக்குள்ளேயே பிரபோதமாகச் சொல்லவேண்டும் இவ்வாறு, குறைந்தபக்ஷம் பத்துநிமிஷ நேரமாவது செய்ய வேண்டும். பிறகு, நோயாளி தனது நாசித்துவாரங்களின் வழியாக மூச்சை உட்கொண்டு சுவாசத்தை வாய்வழியாக வெளிவிடும்படி சொல்லவும். இவ்வாறு சுமார் மூன்றுதரம் செய்ய சொல்லவும்.

ஈரல் வியாதிகள்

காந்தசக்தியினுல் செய்யும் வைத்தியத்தில், காமாலை (Jaundice) ஈரலில் உதிராதிகரணம் (Congestion of the Liver) முதலான எல்லாவித ஈரல் வியாதிகளுக்கும் ஒரே முறைதான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோயாளியைக் குப்புறப் படுக்கவைக்க

கைவிரல்கள், கால் விரல்களுக்கு மருதாணி பூசி வர, நகங்கள் சேதமடையாது

வேண்டும்; அல்லது, நேராக நிறுத்திவைக்க வேண்டும். தேக முழுவதுமாகக் கையினுல் தடவுவது போலப் பாவனை செய்து, இடுப்பினண்டையில் வந்தவுடன் கைகளை யெடுத்து உதறிவிட வேண்டும். இரண்டு நிமிஷ நேரம் அதே மார்க்கத்தில் துடிப்பதுபோன்ற பாவனைகளைச் செய்யவும். பிறகு, அவரை திரும்பி மேல்நோக்கிப் படுக்குமாறு செய்து, அன்னு சயத்தின் (Stomach) மேலாகவும் குடலின் (Bowel) மேலாகவும். இருகைகளினுலும் தடவுவதுபோல் பாவனை செய்து, இடுப்பின் பக்கத்தில் எடுத்துவிட வேண்டும். ஈரலின் மீது உஷ்ணமான மூச்சை ஊதி விடவேண்டும். இவ்வாறு, ஐந்து ஆறு தடவை செய்யவும். பிறகு, நோயாளிக்கு, மூன்று தரம் பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு, அம்மூச்சை விரைவில் வெளிவிடும்படி சொல்லவேண்டும், இவ்வாறு செய்வதெல்லாம், பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குள் முடியவேண்டும்.

அன்னுசயத்தைப்பற்றிய வியாதிகள்

இவற்றில் அஜீரணம் (Indigestion) அன்னுசய வேக்காடு (Gastritis) வயிற்றுநோய், குன்மரோகம் (Dyspepsia) முதலியன அடங்கும். காந்த சத்தியினுல் வைத்தியம் செய்வதில் அன்னுசயத் தைப்பற்றிய வியாதிளெல்லாவற்றிற்கும் ஒரே முறைதான் ஏற்பட் பட்டிருக்கிறது. நோயாளியை, மேல்நோக்கிப் படுக்க வைத்து, கண்ணை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லவும். நோயாளியின் வலப் பக்கத்தை உமது இடக்கையினுலும் இடப்பக்கத்தை உமது வலக்கையினுலுமாக, இரண்டு கைகளினுலும் அன்னுசயத்தின் மேலாக அடிவயிறு வரையிலும் வயிற்றின் குறுக்கே தடவுவது போல் பாவனை செய்து, ஒவ்வொரு பாவனையின் முடிவிலும் கைகளை உதறிவிட வேண்டும். இவ்விதமான பாவனைகளைப் பத்து நிமிஷ நேரம் செய்யவேண்டும் பிறகு, இரண்டு நிமிஷ நேரம் அதே மார்க்கமாகத் துடிப்பது போன்ற பாவனையைச் செய்யவும். உஷ்ணமான மூச்சை நாலு அல்லது ஐந்துதரம்அடிவயிற்றின் மீது உமது வாயினுல் ஊதி விடவும். பிறகு, நோயாளி பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளிவிடும்படி அவர்க்குச் சொல்லவும். இவ்வாறு மூன்று தரம் செய்யச்சொல்லவும் இவ்வாறு செய்வதெல்லாம், சுமார் இருபது நிமிஷநேரத்தில் முடிய வேண்டும்.

இரைப்பை வியாதிகள்

நோயாளியை மேல்நோக்கிப் படுக்கும்படி செய்து அவன் தனது கண்களை மூடிக்கொண்டு கூடியவரையில் தனது தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொள்ளும்படி அவனுக்குச் சொல்லவும். பிறகு உமது இடக்கையை நோயாளியின் அன்னுசயத்தின் அடிப்பாகத்தின் மீது வைத்துக்கொண்டு, நோயாளியின் தலையின்மீது உமது வலக்கையினுல் தடவுவது பேரல் பாவனைகளைச் செய்யவும். அப்போது, நோயாளியின் வலதுகன்னப்பொறியை உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டு அவனுடைய நோவு தீர்ந்து விட்டதென்று மனவுறுதியுடன் பிரபோதமாக உமது மனதுக்குள்ளேயே சொல்லவும். இவ்வாறு பத்து நிமிஷ நேரம் செய்யவும். கடைசியாக, மூன்று தரம் அவர் நாசித்துவாரங்களினுல் மூச்சை உட்கொண்டு வாயினுல் வெளி விடும்படி சொல்லவும். பிறகு குப்புறப்படுத்துக்கொள்ளும்படி அவர்க்குச் சொல்லவும். பிறகு, கொஞ்சம் ஈரமான மணல் எடுத்துக் கொண்டு, அதை இரண்டு சிறுபந்துகளாகச் செய்து ஒவ்வொன்று ஒவ்வொரு குண்டிக்காயின் மேலாக இருக்குமாறு அவைகளை அவனது முதுகின்மீது வைக்கவும். பிறகு, அவ்விருபந்துகளின் மீதும் மாறி மாறி உமது திருஷ்டியை உறுத்திச் செலுத்தி. உமது மனதுக்குள்ளாகவே நோய் தீரும் என்று பிரபோதமாகச் சொல்லவும்.

- தொடரும்

மாதர்க்கு அழகு மஞ்சள் பூசுதல் அதனுல்
முகம் மென்மையும் மெருகும் பெறும்.

என்ன செய்யலாம்?

தூக்கம் வரவில்லையா?

தூக்கம் வராமல் இருப்பதற்குரிய காரணங்கள்:

மனக்கவலை, ஓயாத சிந்தனை, நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தத்தில் நஞ்சுத்தன்மை, காபி, டீ, சாக்லெட், குடி புகையிலை, மிதமிஞ்சிய போகம், அதிக மாமிச உணவு, அகால உணவு, புழுக்கமான இடத்தில் தூங்குவது, பித்தத்தை தரும் பொருட்களை உண்பது, உடுப்பது, உறங்குவது போன்றவற்றால் தூக்கம் வராமல் தொல்லை ஏற்படும். ஆரம்ப நிலையில் கவனிக்காமல் விட்டால் 'ஒரு வியாதி' யாகவே மாறி அல்லல்படுத்தும்.

தூக்கமின்மையைத் தவிர்க்க சில வழிகள்:

1. மேற்கண்ட காரணங்களைக் கூடியவரை நீக்குவதே நல்லது.

2. மாலையில் வெந்நீரில் குளித்தபின் பாதாம்பருப்பு1, முந்திரி1, கசகசா, கால் ஸ்பூன் கலந்து அரைத்து-அதனை 200 மில்லி பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சி தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகவும்.

3. படுப்பதற்குமுன் சூடு பொறுக்குமளவுக்கு வெந்நீரில் இரண்டு பாதங்களையும் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வைத்துப்பின் கழுவிவிட தூக்கம் வரும்.

4. இரவு 7 மணிக்கு மேல் உண்ணக் கூடாது. கொழுப்புச் சத்தினைத் தரும் உணவை குறைக்கவும். காபி, டீ, புகையிலை, மது நீக்கவும். பகலில் மோர், காய்கறி, கீரை உணவையே மிகுதியாகப் பயன்படுத்தவும்.

5. காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் உறங்கவும்.

6. காலை, மாலை 'குறு நடை' செல்லுதல், தியானம் மேற்கொள்ளுதல், நல்லுறக்கம் வர உதவும் எளிய சாதனமாகும்.

தூக்கம் வருவதற்காக, கண்ட கண்ட மாத்திரைகளை விழுங்குவது வேறு பல நோய்களை வரவழைக்கும் தீங்கான செயலாகும்.

ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

குறிப்பு :- இப் பகுதியில் வரும் மருத்துவக் குறிப்புகளை ஆசிரியர், க. வே. அவர்கள் தம்மிடமுள்ள ஓலைச்சுவடியிலிருந்து எடுத்துப் பதிப்பிக்கின்றார். இவை பதிப்பிக்கும் நோக்கம் மட்டுமுடையன. இவற்றில் வரும் மருந்துக் குறிப்புகள் சித்த மருத்துவப் புலமையாளர் ஆய்வுக்குரியன. அப்படியே பின்பற்றத் தக்கன அல்ல. அளவுகள் இக்காலத்திற்கேற்ப மாற்றப்பட்டுள்ளன.

சுவாச காசம் தணிய

ஆஸ்துமா, மண்டைபீனிசம் காரணமாக, மூச்சுத்திணறல், சலதோடம், அடுக்குத்தும்மல், நெஞ்சில் சளி கட்டுதல் போன்றவற்றால் தொல்லை அடைவோர் கீழ்கண்ட முறையைப் பின்பற்ற தொல்லை தணியும்.

சுக்கு	அக்கரகாரம்
மிளகு	வால்மிளகு
திப்பிலி	தாளிசபத்திரி
சிற்றரத்தை	

இவற்றை சம அளவு எடுத்து நிழலில் உலர்த்திப்பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இருவேளை கால் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேன் (அ) இஞ்சிச் சாறு (அ) முலைப்பாலில் கலந்து கொடுக்க நோய் தணியும்.

கிராணி பேதி நீங்க

சுக்கு	நற்சீரகம்
மிளகு	கருஞ்சீரகம்
திப்பிலி	இந்துப்பு
கடுக்காய்	ஏலம்,
தான்றிக்காய்	இலவங்கப்பட்டை
நெல்லிப்பருப்பு	லவங்கப்பத்திரி
வாய்விளங்கம்	வெள்ளுள்ளி
கடுகுரோகினி	சாதிக்காய்
அதிவிடையம்	பெருங்காயம்
ஓமம்	சாதி பத்திரி
குரோசானி ஓமம்	அதி மதுரம்

இவற்றை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து சலித்து வஸ்திர காயம் செய்து காலை, மாலை 5 சிட்டிகை எடுத்து மாதுளம் பழச்சாற்றில் கலந்து பருகி வர நாட்பட்ட கிராணி பேதி கட்டுப்படும். 1 மாதம் தொடர்ந்து உண்டு வர, கிராணி நோய் முழுதும் குணமாகும்.

(தொடரும்)

மலச்சிக்கல் வாரமல் இருக்க தினம் 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்,

நீர்போலாகிய சுக்கிலம் கட்ட

நீர்முள்ளி விதை 15 கிராம் பாதாம் பருப்பு 1 மட்டும், வெள்ளரி விதை 10 கிராம், கசகசா 10 கிராம் இவைகளைப் பசும்பாலில் ஊரவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து அரைத்து 100 மில்லி பசும்பாலில் காய்ச்சி இரவுநேரம் அரைமண்டலம் முதல் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டுவர, நீற்றுப்போன தாது கட்டி உடல் பலமும் கலவி இன்பத்தில் நிர்வாகமும் உண்டாகும்.

வெள்ளை பிரமேக ஒழுக்குகளுக்கு

காக்கணம் கொடி வேர் 35 கிராம் எடுத்து அதைப் பாலில் வேகவைத்து பால் விட்டரைத்து வேளை ஒன்றுக்கு சுண்டைக்காய் அளவு தினம் 2 வேளை பால் அனுபானத்துடன் சாப்பிட்டு வர மேக ரோக சம்பந்தப்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு பிரமேகம், தந்திமேகம், மூத்திர தாரையின் அழற்சி எரிச்சல் யாவும் தீரும்.

விட்டதடி உன்னுசை விளாம்பழம் ஓட்டோடு

இது நம் நாட்டுப்பழமொழி ! இதன் பொருள் என்னவென்று தெரியுமா ? தாசி ஒருத்தி ஆசை நாயகனுக்கு இடு மருந்து வைத்து மயக்கிவிட்டாள் ! பிரபுவான ஆசைநாயகன் மருந்தீடு செய்கையால் அவளைப் பிரியமுடியாமல் தவித்தார். அவர் ஒரு சமயம் சித்தர் ஒருவரைச் சந்தித்தார். அவர் இந்தப் பிரபுவின் நிலையை உணர்ந்து கொண்டு, "அப்பா நீ அந்த தாசியிடமே சொல்லி, எனக்கு விளாம்பழத்தில் மிகுந்த ஆசை; ஆகவே தினமும் ஒரு விளாம்பழத்தைக் கொடு ! என்று கேட்டு ஓட்டுடன் பழத்தை உண்டுவா. உனது குறை யாவும் தீரும்" என்று சொல்லிப் போய் விட்டார்.

அது போலவே ஆசைநாயகியிடம் சொல்லி தினமும் ஒரு பழத்தை ஓட்டுடன் சாப்பிட்டு வந்தார். சில நாட்களுக்கெல்லாம் ஆசைநாயகியின் சொல்லைத் தட்டி நடக்க ஆரம்பித்தார். அந்த தாசி, "என்ன ! வர வர என்மேல் உங்களுக்கு ஆசை அலுத்து

தினம் கால் பங்கு பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட இரத்தம் பெருகும்;
சிறுநீரகம் நன்கு வேலை செய்யும்.

விட்டதா ? என்று கவலையுடன் கேட்டாள். அதற்கு அந்த பிரபு சொன்னராம், "விட்டதடி உன்னுசை விளாம்பழ ஓட்டோடு" என்று சொல்லி அவ்விடத்தை விட்டு அகன்ருராம்.

விளாம்பழத்தை தினம் ஒரு பழம் ஓட்டுடன் சாப்பிட்டு வர இடு மருந்தின் குற்றமெல்லாம் முறிந்து விடும் என்பது வாகட நூல்களின் குறிப்பு. வேண்டுமானுல் இடு மருந்து குற்றத்தால் அவதியுறும் அன்பர்கள் செய்து நற்பயன் அடையலாம். ஆனுல் ஒரு பழத்தை ஓட்டுடன் சிறிதும் சேதப்படுத்தாமல் சாப்பிடுவது அவசியமாகும்.

இதய வலிமைக்கு அத்திப்பழம்

அத்திப்பழம் இருதய பலவீனத்தைப் போக்கும். இரத்த சிகப்பு அணுக்களை உண்டு பண்ணும். மலச்சிக்கலை நீக்கி உடலுக்கு பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் உண்டாக்கும். பழத்தை நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி தூளை வாயிலிட்டு பசும்பால் அருந்தி வர இருதயத்திற்கு நல்லது. ரத்தம் பெருகும். அத்துடன் நீரிழிவு ரோகத்தில் சர்க்கரை சத்து குறையும். நாவரட்சி, உடம்பு எரிச்சல் நீங்கும்.

பித்தம் நீங்க கோவைக்காய்

கோவைகாய் கைப்பு ருசியையுடையது. மேக ரோகத்தில் வந்த நீரிழவு, வரட்சி தேக உஷ்ணம் ஆகியவை நீங்கும், நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைத்து சிறுநீரகத்தை துப்புரவு செய்வதில் கோவைக்காய் சிறப்புடையது. நாள் தோறும் இரண்டு காய்களை பச்சையாகவே சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் வரவொட்டாமல் தடுத்து விடலாம்.

கோவைக் காயை வற்றலாகவும் செய்து ஊறுகாயாகவும் செய்து சமையலுடன் சாப்பிடுவது நமது நாட்டில் வழக்கமாகும். இதனுல் வாய் அருசி, நாவின் ரணம், வெடிப்பு, பித்த தோடம், குமட்டல் முதலிய நோய்கள் விலகும். நீடித்த ரோகம் கண்டு தணிந்த பின்பு இந்த வற்றலும் ஊறுகாயும் கொடுப்பது மிக்க நன்மை தரும். இக்காயை சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உடையவர்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்த நன்மை தரும்.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர். க. வேங்கடேசன், எம். ஏ. (பிஎச்.டி.) 22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி எண் 2, தி. நகர், சென்னை-17. ஆன்ம நேய ஆசிரியர் ; மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பர்.